

INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA MOTRIZ PARA POTENCIAR LA  
COORDINACIÓN DEL TREN INFERIOR, EN LOS INTEGRANTES DE LA  
ESCUELA DE BALONCESTO TALENTS SPORTING CLUB.

Autor

Pablo Andrés Salazar Páez

Asesor de Proyecto

Mg. Evaldo Rubio

UNIVERSIDAD LIBRE

FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

BOGOTÁ D.C., 2013

INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA MOTRIZ PARA POTENCIAR LA  
COORDINACIÓN DEL TREN INFERIOR, EN LOS INTEGRANTES DE LA  
ESCUELA DE BALONCESTO TALENTS SPORTING CLUB.

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR EL TÍTULO DE:  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA  
RECREACIÓN Y DEPORTES

Autor

Pablo Andrés Salazar Páez

UNIVERSIDAD LIBRE  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE  
BOGOTÁ D.C., 2013

## **DEDICATORIA**

Primero que todo a nuestro señor Jesucristo por darme la oportunidad de construir conocimientos cada día que transcurre y poder apoyarme en ellos en todo momento.

A mi familia en especial padres y abuelos por brindarme su apoyo, por confiar en mis capacidades, por lograr de sus esfuerzos hacerme mejor persona cada día que transcurre, por ser los que me enseñaron a ser correcto y honesto en todas las actividades que realizo.

A aquellos profesores que me brindaron el apoyo con sus conocimientos en este proceso de vital importancia en mí vida para llegar al profesionalismo académico; agradezco sus enseñanzas y consejos.

A la Universidad Libre por abrirme sus puertas y generar en mí un pensamiento único y libre para ayudar a la sociedad con mis saberes obtenidos en ella y en mi proceso.

## **AGRADECIMIENTOS**

Al docente Evaldo Rafael Rubio por ser un gran aportador de conocimientos en formación, pues hace de sus clases y tutorías un ambiente alegre y satisfactorio para mí, también, por estar al tanto de todo el proceso del trabajo de grado.

A los docentes José Ulloa, Pedro Nel González, y Rubén Torres, quienes han asesorado este proyecto sumado a su calidez humana.

A mis amigos y compañeros, quienes aportaron y estuvieron junto a mí en esta experiencia, recolectando algunas situaciones que nos dieron muchas alegrías y momentos duros, los cuales supimos superar pero en especial por el éxito que hemos tenido hasta el momento.

A la Universidad Libre por brindarme apoyo a través de sus docentes, generando conocimientos a toda la sociedad reflejados en sus educandos.

## INTRODUCCIÓN

Este ejercicio investigativo se realizó con el fin conocer una problemática importante relacionada con la coordinación del tren inferior en el niño que práctica baloncesto. Por esta razón se considera de suma importancia indagar sobre los temas más comunes que aquejan las escuelas deportivas de baloncesto.

El trabajo está basado en el baloncesto por etapas o ciclos, y se especializó en una edad evolutiva de 12 a 17 años, lo cual es de suma importancia ya que es una de las etapas donde el jugador de la categoría infantil de baloncesto desea ejecutar rápidamente las distintas técnicas que el deporte demanda para obtener mejores resultados individuales. Por este motivo se cree que la coordinación en el tren inferior toma gran importancia, puesto que es la que permite realizar movimientos con precisión y facilidad.

Debido a esto se tomó el tema coordinativo como un eje importante y primordial para todo entrenamiento de baloncesto, puesto que es una de las cualidades más importantes, pues su óptimo desarrollo permite ejecutar movimientos precisos y eficaces en un momento determinado.

Para la elaboración de este proyecto fue necesario la realización de tres etapas consistentes en el diagnóstico, acción y reflexión del problema de coordinación que presentan los integrantes de la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*. Como resultado una etapa final que consistió en la elaboración de una propuesta metodológica que propone disminuir los efectos negativos del problema potenciando factores de coordinación.

## **RESUMEN**

**TIPO DE DOCUMENTO:** Trabajo de grado

**NOMBRE DEL DOCUMENTO:** Intervención pedagógica motriz para potenciar la coordinación del tren inferior, en los integrantes de la Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club.

**TÍTULO DEL ARTÍCULO O CAPÍTULO:** no registrado

**AUTOR:** Pablo Andrés Salazar Páez

**ASESOR:** Evaldo Rubio

**NÚMERO Y AÑO DE LA PUBLICACIÓN:** 2013

**PAÍSES AUTORES:** Colombia

**EDITORIAL:** No publicado

**INSTITUCIÓN ACADÉMICA:** Universidad Libre

**E-MAIL DE AUTOR:** [andresillo89@hotmail.es](mailto:andresillo89@hotmail.es)

**TIPO DE ESTUDIO:** Investigación cualitativo – descriptiva

**PALABRAS CLAVES:** Coordinación - factores de desplazamiento - Baloncesto

**PROBLEMA:** Se ha podido evidenciar unas problemáticas importantes en cuanto a la capacidad de coordinar distintos movimientos a la hora del entrenamiento y partidos de dicho grupo; pero, se ha visto y se ha detectado que se les dificultan los ejercicios en los cuales deben ejercer un control de sus extremidades inferiores asociados a los factores de coordinación de ciertos movimientos.

**METODOLOGÍA:** Para la elaboración de este proyecto fue necesario la realización de tres etapas orientadas hacia el diagnóstico, acción y reflexión del problema de coordinación en la Escuela De Baloncesto Talents Sporting, y como resultado una etapa final que consiste en la elaboración de una propuesta metodológica que propone disminuir los efectos negativos del problema potenciando factores de coordinación en el tren inferior.

**CONCLUSIONES:** Para la potenciación de la coordinación del tren inferior se puede determinar que la coordinación es fundamental, ejecutada desde una intervención pedagógica y correctamente orientada por el educador se convierte en un instrumento que posibilita una mayor eficacia técnica en los movimientos de desplazamiento. Además de otros en lo que se refiere al baloncesto. Este asunto se hace notorio desde la práctica deportiva en La Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club.

**DISCUSIÓN:** no registrada

**FUENTES:** WISSEL Hal. Baloncesto, claves para mejorar las destrezas técnicas, 2007 versión española. Editorial tutor.

COBETTA, 2003 Los enfoques cuantitativo y cualitativo en la investigación científica.

## TABLA DE CONTENIDO

1.INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA MOTRIZ PARA POTENCIAR LA COORDINACIÓN DEL TREN INFERIOR, EN LOS INTEGRANTES DE LA ESCUELA DE BALONCESTO TALENTS SPORTING CLUB.....	5
1.1.PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	5
1.2.ANTECEDENTES.....	5
1.3.DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA. ....	7
1.4.PREGUNTA PROBLÉMICA.....	9
2.JUSTIFICACIÓN.....	10
3.OBJETIVOS.....	12
3.1.OBJETIVO GENERAL. ....	12
3.2.OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
4.MARCO DE REFERENCIA.....	13
4.1.MARCO CONCEPTUAL. ....	13
4.2.MARCO TEÓRICO. ....	16
4.2.1.La coordinación. ....	16
4.2.2.La importancia de la coordinación en el hombre y en el niño .....	23
4.2.3.El tren inferior.....	24
4.2.4.Coordinación de manos y pies.....	26
4.2.5.El niño y el crecimiento de sus extremidades.. ....	27
4.2.6.Importancia de actividades que ayuden a la coordinación.....	28
4.2.7.Características del niño de 12 a 17 años.....	29
4.2.8.El baloncesto infantil.....	31



4.2.9.La coordinación en el baloncesto.....	33
4.2.10.El baloncesto y sus categorías. ....	34
4.2.11.La coordinación y los desplazamientos.. ....	35
4.3.MARCO LEGAL. ....	39
4.4.MARCO INSTITUCIONAL. ....	41
4.4.1.Nombre. ....	42
4.4.2.Funciones. ....	42
4.4.3.¿ A quien va dirigida? . ....	42
4.4.4.Objetivos de la Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club. ....	43
5.DISEÑO METODOLÓGICO.....	44
5.1.ENFOQUE. ....	44
5.2.ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN.....	45
5.3.DISEÑO. ....	46
5.4.FASES DE DESARROLLO.....	46
5.4.1.Planificación de las sesiones de práctica. ....	47
5.4.2.Diagnóstico.. ....	48
5.4.3.Propuesta de intervención motriz.....	48
5.4.4.Aplicación de instrumentos.. ....	48
5.5.DISEÑO DE INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN. ....	49
5.5.1.Observación Participante.....	50
5.5.2.Análisis diagnóstico posterior al test . ....	51
5.5.3.Resultados del test ....	54
5.6.POBLACIÓN Y MUESTRA .....	55

6.INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA MOTRIZ .....	57
6.1.JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	57
6.2.OBJETIVOS DE LA PROPUESTA DE LA INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA MOTRIZ .....	58
6.2.1.Objetivo general.....	58
6.2.2.Objetivos específicos. ....	58
6.3.METODOLOGÍA DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN MOTRIZ .....	59
6.4.RECURSOS.....	60
6.5.EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA. ....	72
7.ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	74
8.CONCLUSIONES .....	80
9.RECOMENDACIONES.....	82
BIBLIOGRAFÍA.....	84
ANEXOS .....	85
Anexo 1. Actividades del test de Wissel .....	85
Anexo 2. Categorías e indicadores del test diagnóstico. ....	86
Anexo 3. Material fotográfico .....	88
Anexo 4. Planeaciones de sesión .....	89
Anexo 5. Cuadro de observación general de los integrantes de la escuela Talents Sporting Club. ....	97

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Capacidades coordinativas según Arredondo y del Campo.....	17
Tabla 2.Resultados del test Diagnostico .....	54
Tabla 3. Jugadores a quienes se les realizó el test .....	56
Tabla 4. Resultados del test después de la intervención pedagógica.....	75

# **1 INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA MOTRIZ PARA POTENCIAR LA COORDINACIÓN DEL TREN INFERIOR, EN LOS INTEGRANTES DE LA ESCUELA DE BALONCESTO TALENTS SPORTING CLUB.**

## **1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

El problema a investigar consiste en el diagnóstico de los problemas de coordinación con respecto al tren inferior de la mayoría de los integrantes de la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*, así mismo plantear una intervención pedagógica que contribuya a disminuir su impacto con el fin de mejorar los movimientos e incrementar las victorias en cuanto a partidos de competencia con otras escuelas de baloncesto.

## **1.2 ANTECEDENTES.**

Existen un número alto de investigaciones relacionadas con la coordinación en el baloncesto. Sin embargo sus aportes son muy globales para el objeto primordial de este proyecto y sus aportes no son trascendentales en la ruta investigativa de este proceso; a nivel internacional se encuentran dos estudios que aportan en la parte teórica con respecto a los factores de coordinación y desplazamiento. En el proceso de selección de trabajos y libros que fueron útiles a la presente investigación se encontraron los siguientes trabajos:

A nivel nacional se encontró un trabajo de la Universidad de los Llanos, en su Facultad de Ciencias Humanas y de la educación Escuela de Pedagogía y Bellas Artes Programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes realizado en el año 2012, el nombre del estudio es: *La Educación Física en el mejoramiento de hábitos posturales incorrectos del tren inferior en las alumnas de los grados*

*sexto y séptimo del colegio bachillerato femenino de Villavicencio, Meta*; el cual aporta a la investigación en una de las categorías que se quiere trabajar con respecto a los factores de desplazamiento y coordinación.

En Perú se realizó un estudio llamado **citar**: *Coordinación motora, influencia de la edad sexo estatus socio económico y niveles de adiposidad en niños peruanos*<sup>1</sup>; que tuvo un periodo de tiempo de enero a marzo de 2008, en el cual sus creadores Valdivia, Alcibíades Bustamante, y colaboradores buscaban caracterizar el nivel de la coordinación motora y determinar la influencia de la edad, sexo, estatus socioeconómico de escolares peruanos de seis a los once años de edad en la misma. Aportan a este proyecto términos importantes con respecto a los temas de coordinación del niño debido a la similitud de edades, puesto que se centraron en estas dos categorías, lo cual fue un aporte muy importante para esta investigación.

En España se realizó un estudio que de manera significativa es importante en cuanto a sus aportes para este proyecto debido a que trata de manera muy específica y completa la coordinación, el nombre de esta investigación es: *Coordinación y equilibrio*<sup>2</sup>: *base para la educación física en primaria*, realizado por Cristina Redondo Villa, el cual busca destacar que cualquier trabajo motriz necesita una serie de requerimientos en cuanto a coordinación, para que así sean movimientos más eficaces, pues la coordinación es un agente fundamental con respecto al movimiento, por lo que es imposible realizar una acción motriz sin que participe la coordinación. Esta investigación se publicó en Diciembre de 2010 en la ciudad de Cádiz, España para la Revista Digital *Innovación y experiencias educativas*

---

<sup>1</sup> VALDIVIA, ALCIBÍADES BUSTAMANTE, Tomado el 12 de Abril de 2013 de: [www.rbcdh.ufsc.br/DownloadResumo.do?artigo=403](http://www.rbcdh.ufsc.br/DownloadResumo.do?artigo=403)

<sup>2</sup> REDONDO V., CRISTINA, tomado el 13 de Abril de 2013 de: [www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod.../CRISTINA\\_REDONDO\\_1.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod.../CRISTINA_REDONDO_1.pdf)

En cuanto a la Universidad Libre, en primera instancia dentro de los trabajos del departamento de Educación Física, Recreación y Deportes existen muchos proyectos que tratan temáticas de los factores de coordinación y desplazamiento. Sin embargo su perspectiva es diferente al enfoque de este proyecto, puesto que no hay una relación coherente que apunte hacia el mismo objetivo, debido a que se orientan desde otros deportes y sus objetivos son distintos.

### **1.3 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.**

En la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club* maneja varias categorías entre la que se encuentra la escolar, de doce a diecisiete años, en la cual hay dieciocho integrantes de género masculino, los cuales entrena tres días a la semana. En esta categoría se ha podido evidenciar unas problemáticas importantes en cuanto a la capacidad de coordinar distintos movimientos a la hora del entrenamiento y partidos de dicho grupo; pero, se ha visto y se ha detectado que se les dificultan los ejercicios en los cuales deben ejercer un control de su tren inferior.

Este problema se plantea con base a una de las etapas del presente trabajo, en un diagnóstico basado principalmente en la observación directa se hizo evidente el problema coordinativo en relación a (pie de pivot y velocidad que presentan la mayoría de los integrantes de la Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club). Un instrumento más acertado para la detección del problema surge en la implementación de un test de Hal Wisell (ver anexo 2), un referente importante en la actualidad dentro del mundo del baloncesto debido a que sus claves para mejorar las destrezas técnicas en este deporte hoy en día son un éxito en Estados Unidos, país potencia mundial en este deporte.

Para el diseño e implementación de este test se adaptó a las condiciones morfológicas del promedio del niño colombiano. Esta modificación simplemente varía en la disminución de la intensidad y volumen de algunos de los ejercicios del test, como también la distancia en algunos desplazamientos y lanzamientos. Los resultados y explicación de este diagnóstico se explican de manera más específica en el diseño metodológico de este proyecto junto a su respectiva tabulación.

Como se mencionó antes, la detección del problema se hizo presente por medio de una observación de campo, en resultados deportivos regulares con respecto a otros niños de la misma categoría pero diferentes escuelas. El problema se hace más evidente cuando se implementa un test del referente teórico cuyo autor es Hal Wissel, denominado el best Seller del libro *“Baloncesto, claves para mejorar las destrezas técnicas”*, debido a que se ejecutaron una serie de ejercicios que pusieron en manifiesto las falencias con respecto a los factores de coordinación y tren inferior.

Es preciso aclarar que este test se modificó y adaptó para las condiciones y el biotipo de los integrantes de la Escuela, debido a que su rango de edad y condiciones físicas es inferior al de los atletas para los cuales fue diseñado.

Este problema se ve reflejado en los entrenamientos y partidos realizados, en los cuales los muchachos demostraron dificultades, especialmente al realizar ejercicios individuales como desplazamientos defensivos, lanzamientos con detención y sin detención, desplazamientos ofensivos con balón y sin balón, realizar un buen salto para ganar un rebote ofensivo o defensivo y posiciones no aptas para un mejor desarrollo de las técnicas que demandan este deporte lo cual no permite el buen desarrollo de un entrenamiento impide el avance del proceso de enseñanza de todo el grupo.

#### **1.4 PREGUNTA PROBLÉMICA.**

A partir de esta situación, la presente investigación, abordó el siguiente interrogante: ¿Qué condiciones metodológicas debe tener la intervención pedagógica motriz para potenciar la coordinación del tren inferior, en los integrantes de la Escuela de baloncesto Talents Sporting Club?



## 2 JUSTIFICACIÓN

Este proyecto se realizó atendiendo a la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Libre, pretendiendo crear un espíritu investigativo en los estudiantes; se promovió una reflexión en beneficio de la apropiación de saberes y además se ocupa de una necesidad de la educación. Por otra parte, esta investigación buscó un cambio en las actitudes, los comportamientos y de la manera como se concibe la acción pedagógica por parte de los educadores.

Es por esto que como futuro docente de Educación Física, es importante relacionar la coordinación del tren inferior, para su incidencia en el rendimiento deportivo de los integrantes de la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*; debido a que se considera que el cambio en el ámbito del deporte educativo se dará de manera espontánea al intervenir directamente a los niños en su forma de pensar, junto a una orientación motriz pertinente por parte del docente.

La idea anterior puede facilitar el trabajo de los integrantes de la escuela para comprender el acto pedagógico del docente de educación física, de manera más amplia y las implicaciones que éste tiene para la vida en sociedad. Por lo tanto se considera que esta investigación es importante no solo como ejercicio de reflexión sino como propuesta para el fortalecimiento de la academia y discurso docente, de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Libre teniendo en cuenta que su misión y visión atiende al objetivo de argumentar cómo un buen pensar es una acción necesaria para una mejor sociedad.

El presente trabajo pretendió identificar falencias y causas de movimientos relacionados a la coordinación del tren inferior, para satisfacer y crear conocimientos que puedan ayudar a generar un mejor desarrollo de la práctica en el entrenamiento del baloncesto dentro de las normas de la escuela Talents

Sporting Club de la ciudad de Bogotá. Esta intenta generar nuevas miradas especialmente desde la práctica deportiva educativa, que debe replantear los conocimientos y los procesos formativos que se imparten, y de esta manera enseñar a los niños a pensar mejor en cuanto su proyección deportiva hacia el futuro en relación con un estilo de vida saludable..

Finalmente este trabajo permitió abrir el camino a nuevas investigaciones que profundice el factor de coordinación del tren inferior, también resolvió un problema, destacando el papel del educador físico en tendencia actual del enfoque deportivo y pedagógico basado en el encuentro consigo mismo y con el otro desde la motivación, como necesidad natural que promueve el accionar de los seres humanos.

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 OBJETIVO GENERAL.**

Potenciar los factores de coordinación del tren inferior, de los integrantes de la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*, a través de una intervención pedagógica motriz.

#### **3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- Hacer un diagnóstico de las falencias que se dan en los desplazamientos, pie de pivot y velocidad del tren inferior los niños de la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*.
- Estructurar la intervención pedagógica que facilite potenciar el desarrollo del tren inferior, específicamente referido a desplazamientos, pie pivot y velocidad.
- Evaluar los resultados obtenidos con la aplicación de la intervención pedagógica motriz.

## 4 MARCO DE REFERENCIA

Los referentes conceptuales y contextuales que sirvieron de soporte al desarrollo del presente ejercicio investigativo fueron:

### 4.1 MARCO CONCEPTUAL.

En relación al tema de estudio de este trabajo: *Intervención pedagógica motriz para potenciar factores de coordinación y factores de desplazamiento en el baloncesto, de los integrantes de La Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*, se pueden considerar algunos estudios relacionados con la coordinación y los distintitos desplazamientos desde la perspectiva del baloncesto, centradas fundamentalmente en la formación técnica y mayor eficacia en el rendimiento deportivo para lo que a niños se refiere..

Es indispensable aclarar que el soporte de este proyecto radica en un autor de corriente actual en el baloncesto, el doctor Hal Wissel nacido el 08 de febrero 1939. Es un entrenador de baloncesto estadounidense que ha trabajado en el ámbito profesional y colegial durante su vida.

Este entrenador ha sido asistente para el desarrollo de jugadores de los Warriors de Golden State entre los años 2006 y 2007; entrenador asistente de los Memphis Grizzlies entre los años 2002 y 2005; entrenador asistente con los New Jersey Nets en los años 1996-1999, y asistente del entrenador con los Hawks de Atlanta en los años 1976-1977.

También fue un explorador avanzado con los Mavericks de Dallas (en los años 2001 y 2002, director de personal con los New Jersey Nets en 1995 y 1996, y el cazatalentos y entrenador de asignación especial con los Milwaukee Bucks 1990 y 1995 adelantado.

Además de servir en la NBA, Wissel ha conseguido más de 300 victorias como entrenador colegial. Y lograr muchos éxitos deportivos y los honores que incluyen ser nombrado como Coach y Atleta entrenador de la revista *oriental* del Año en 1972, entrenador del año por la *Sunshine State Conference* '79, '80, '81 y NCAA División II, entrenador nacional del año por la Asociación Nacional de Baloncesto de entrenadores en 1980. Wissel se ha instalado en el Florida Southern College *Salón de la Fama*.

Teniendo en cuenta su amplio y exitoso recorrido aparece como el referente de mayor trascendencia teórica dentro de este proyecto, debido sus conocimientos dentro de este deporte. Además de que muchos de sus conceptos se basan en pautas para mejorar aspectos ligados a la coordinación y el desplazamiento.

**El deporte del baloncesto.** Para hablar del baloncesto es necesario hacer una breve introducción de este deporte; fue inventado en diciembre de 1891 por el Dr. James Naismith, miembro facultativo de la Escuela Internacional de Entrenamiento en Springfield, Massachusetts. Naismith concibió el baloncesto en cumplimiento de una misión que le encomendó el doctor Luther Gulick, director del departamento de educación física, quien le pidió a Naismith que imaginase un deporte de competición como el fútbol americano o el lacrosse, que se pudiese jugar en la pista cubierta durante los meses de invierno. El baloncesto inmediatamente se hizo popular y rápidamente se difundió a nivel nacional e internacional, gracias a los viajes de los graduados en la escuela de entrenamiento de Naismith.

Hoy el baloncesto es el deporte de más rápido crecimiento en el mundo, por muchas razones, para Wissel en primer lugar este deporte ejerce mucha tracción sobre el espectador, y no es para menos, pues los partidos de la NBA llegan a todo el mundo y actualmente en Colombia este deporte ha venido creciendo hasta

el punto de la creación de la liga de baloncesto que lleva 10 años de vigencia desde su respectiva creación y constitución de la federación.

La naturaleza de este deporte hace que la gente se relacione de manera directa con esté, y aunque el baloncesto fue inventado como deporte de pista cubierta, actualmente se juega en un mayor porcentaje al aire libre, esto con base al medio Colombiano en donde es muy practicado de manera aficionada y de forma no organizada.

El baloncesto es un deporte para todos, aunque en la escuela Talents Sporting club se trata de una actividad para jóvenes, por debajo de los 15 años en su mayoría; lo practican personas de ambos sexos, de todas las edades y hasta personas en condición de discapacidad física, muchos de ellos en silla de ruedas. El crecimiento internacional del baloncesto ha dado lugar a una mayor participación y emoción competitiva; pues la competencia en el baloncesto es única debido a que a diferencia de otros deportes, puede modificarse fácilmente para acomodar a grupos más pequeños, por diferente nivel de habilidad o diferente tipo de jugadores.

Por último, el baloncesto puede practicarse en solitario, lo único que se necesita es un balón, una canasta y un espacio en solitario sumado a la imaginación para acceder a una vivencia competitiva con la que sencillamente otros deportes no pueden competir.

## 4.2 MARCO TEÓRICO.

En la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*, es importante solucionar problemas con respecto a la coordinación que presenten los jóvenes que asisten a esta. Por lo cual se debe conocer algunos sustentos teóricos que permitan tener claridad en las categorías que maneja el proyecto para poder satisfacer las necesidades del mismo, se decidió empezar por la coordinación como eje fundamental de la investigación.

**4.2.1 La coordinación.** Para realizar movimientos o desplazamientos con el cuerpo como lo son lanzar saltar, correr, caminar, rodar etc., debemos tener en cuenta un agente muy importante como lo es la coordinación debido a que es un requerimiento para que estos movimientos sean eficaces, esta habilidad es un agente intrínseca del movimiento y por lo tanto es imposible realizar una acción motriz sin que esta esté presente.

Para Francisco Goñi, jugador del equipo de baloncesto Real Madrid de España, *“la coordinación sería la capacidad de un jugador de realizar un gesto técnico concreto de una manera eficiente. Por lo tanto, es obvio que este debe ser eje fundamental del trabajo con nuestros jugadores.”*<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Tomado de:

[http://www.desdeelbanquillo.es/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1242:como-trabajar-bien-la-coordinacion-en-baloncesto&catid=62:prep-fisica-&Itemid=90](http://www.desdeelbanquillo.es/index.php?option=com_content&view=article&id=1242:como-trabajar-bien-la-coordinacion-en-baloncesto&catid=62:prep-fisica-&Itemid=90)

Dentro de las diferentes *clasificaciones* que de las capacidades coordinativas nos encontramos, destaco la que realiza Arredondo y del Campo<sup>4</sup>.

Capacidad coordinativa	Acción Técnica. Ejemplos
Capacidad de combinación y apareamiento de movimientos	Cambios de mano con balón en carrera
Capacidad de orientación espacio-temporal	Cambios de dirección y ritmo en juego sin balón
Capacidad de diferenciación cinestésica	Recepción en carrera y tiro en suspensión
Capacidad de reacción	Trabajo de rebote
Capacidad de equilibrio	Ayuda, defensa y recuperación
Capacidad rítmica	Uso de los apoyos en las finalizaciones en carrera
Capacidad de transformación de los movimientos	Trabajo del defensor ante las fintas

**Tabla 1. Capacidades coordinativas según Arredondo y del Campo.**

En cuanto a la metodología de trabajo lo fundamental es que se proporcionen situaciones globales y experiencias. Muchas son las prescripciones que podemos encontrar acerca de las fases de trabajo, el grado de dificultad a emplear. Pero, ¿qué se debe tener en cuenta para optimizar la retención del trabajo en nuestros jugadores?, ¿qué premisas hay que cumplir? Para esto García propone las siguientes pautas<sup>5</sup>:

- Dar significado a la acción a realizar, es decir que se relacione con una situación relevante del juego. El jugador puede sentir la transferencia positiva con el juego real, ver y sentir que está entrenando baloncesto, no educación física de base o atletismo.

<sup>4</sup> Tabla tomada de: revista digital efdeportes de: <http://www.efdeportes.com/efd177/control-de-las-capacidades-coordinativas-en-baloncesto.htm>

<sup>5</sup> ANTON GARCÍA, J.L.. *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Málaga: Unisport, (1989) pág. 127.



- Favorecer la participación del jugador permitiéndole distintas formas de realizar la tarea y no imponiendo un modelo de ejecución concreto. El jugador tiene que sentirse parte activa del trabajo y no es positivo asignar gestos cerrados.
- Repetir una tarea de diferentes maneras. Un jugador recuerda mejor lo que desea recordar que lo que no desea. Entendiendo la repetición como la recreación de distintas experiencias que demandan el trabajo sobre una misma capacidad.
- Buscar durante la realización de las tareas una estructura temporal igualitaria. Es decir, buscar ritmo en todas las ejecuciones.

La coordinación motriz es uno de los elementos cualitativos del movimiento, que depende del desarrollo que la persona tenga del sistema nervioso central, potencial genético, estímulos recibidos y de las experiencias adquiridas en etapas anteriores; tomando como referencia el trabajo *“coordinación y equilibrio de la base para la educación física en primaria”*, realizado por Cristina Redondo Bello<sup>6</sup> quien en su trabajo cita autores y nos muestra distintas definiciones de coordinación como:

- Castañer y Camerino<sup>7</sup> (1991): *“quien define un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía”*.
- Álvarez del Villar<sup>8</sup> (recogido en Contreras, 1998): la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento.

---

<sup>6</sup>GIMÉNEZ F.J.; FUENTES-GUERRA, F.J. y LÓPEZ BUÑUEL, P.S.. *Aspectos Teóricos y Prácticos de la iniciación al baloncesto*. Sevilla: Wanceulen..Pág. 61.

<sup>7</sup> Ibid, pág. 63.

<sup>8</sup> Ibid, pág. 66

- Jiménez y Jiménez<sup>9</sup>: es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones.” <sup>10</sup>

Teniendo en cuenta las definiciones se puede decir; que la coordinación influye de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas que una persona necesita desarrollar en un momento dado. Es por ello que la coordinación debe trabajarse porque es una cualidad la cual está íntimamente ligada con el aprendizaje de movimientos; es necesario indagar más referencias que aclaren el tema coordinativo y su clasificación debido a que no existe un concepto único sobre esta categoría, por lo tanto se toma como base los siguientes conceptos:.

Hoy en día se reconocen tres tipos de coordinación las cuales son:

- La coordinación dinámico general: <sup>11</sup>“regula movimientos corporales y es la base de las habilidades motrices, junto al equilibrio.”
- Coordinación óculo segmentaria: “implica un ajuste de la vista y el segmento corporal, es el respaldo de las destrezas,” (López y Garoz - 2004)
- La coordinación entre miembros: incluye principalmente los movimientos muy rítmicos que requieren el uso secuencial y simultáneo de ambos lados del cuerpo. Más precisamente, implica el cronometraje de ciclos motores de los miembros, unos en relación con otros (Swinnen y Carson, 2002). Tales acciones se dividen comúnmente en dos categorías: la coordinación bimanual y la coordinación de manos y pies.

---

<sup>9</sup> Ibid, pág. 65

<sup>10</sup> REDONDO cristina, 18 de octubre, coordinación y equilibrio de la señora base para la educación física en primaria- diciembre de 2010

<sup>11</sup> Tomado de: (2012, 09). Coordinación. *BuenasTareas.com*. Recuperado 09, 2012, de <http://www.buenastareas.com/ensayos/Coordinacion/5516119.html>

Aunque la clasificación anterior es importante y aporta a la investigación también se ha tomado una clasificación menos genérica y más específica que ayuda y aporte al tema investigado. Para Wissel<sup>12</sup> la coordinación se agrupa en distintas ramas las cuales son:

- Coordinación gruesa: la suficiente para realizar movimientos amplios y generales.
- Coordinación fina: coordinación que necesita más precisión, por la delicadeza de sus movimientos.
- Coordinación segmentaria: coordinación que necesita una sola parte de nuestro cuerpo
- Coordinación general: regula los movimientos globales.
- Coordinación óculo manual: la que se emplea en baloncesto, donde se lleva un móvil en las manos
- Coordinación óculo pédica: la que se maneja en el futbol donde el balón es conducido por los pies.



**Gráfica tomado de Souto<sup>13</sup>**

<sup>12</sup> WISSEL Hal. Op. Cit. pág. 53.

<sup>13</sup> Souto, J. *Las capacidades coordinativas y su trabajo específico para el baloncesto*. (1997) Apuntes. Tomo XI., pág. 73

Tomando como factor importante la definición y clasificación de la coordinación, en este proyecto se ha visto la necesidad de conocer factores que tengan la coordinación en el proceso de enseñanza escolar.

Según Muños en su trabajo *La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo* <sup>14</sup> : “La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos.”

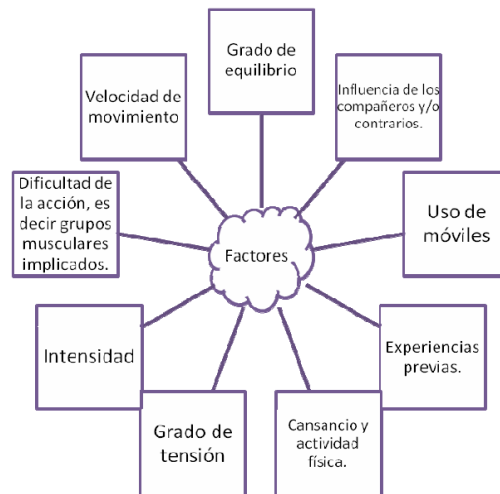
A continuación, y teniendo en cuenta lo explicado por Muños se procede a señalar aquellos factores que determinan la coordinación:

- La velocidad de ejecución.
- Los cambios de dirección y sentido.
- El grado de entrenamiento.
- La altura del centro de gravedad.
- La duración del ejercicio.
- Las cualidades psíquicas del individuo.
- Nivel de condición física.
- La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.
- Tamaño de los objetos (si son utilizados).
- La herencia.

---

<sup>14</sup> MUÑOS R. D., fecha 16 octubre, La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo, disponible en [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

- La edad.
- El grado de fatiga.
- La tensión nerviosa.



**Grafica de Factores de coordinación<sup>15</sup>**

Después de conocer los factores que determinan la coordinación es necesario indagar qué pasa con aquellos factores en las etapas de crecimiento especialmente en la edad de 12 a 18 años, en la educación secundaria y bachillerato, que es por donde oscila los jóvenes de esta edad Wissel plantea: *Desde comienzos de la pubertad hasta finales de la adolescencia, tiene lugar la maduración sexual y un crecimiento general del cuerpo, esto conllevará un retroceso en la coordinación de los movimientos. Más tarde, la coordinación mejorará en función de la mejora de las cualidades físicas.*<sup>16</sup>

<sup>15</sup> Esta gráfica se realiza por el autor del proyecto teniendo en cuenta algunos de los aportes teóricos, se tomaron los aspectos más relevantes dentro de la temática de investigación del mismo.

<sup>16</sup> WISSEL Hal. Op. Cit. pág.67.

**4.2.2 La importancia de la coordinación en el hombre y en el niño.** Se ha creado este subtítulo teniendo en cuenta que la idea del proyecto es observar e identificar problemáticas con la coordinación del tren inferior por esto se considera pertinente suscitar el siguiente hecho: El profesor Gustavo Favero en un trabajo que realizó sobre coordinación dice:

*“Una persona bien coordinada es capaz de adaptarse a nuevas situaciones y aprender nuevas técnicas de movimiento gracias a su inteligencia motriz. Por ejemplo el caso más resonante de esto es el basquetbolista Michael Jordán, quien además de destacarse en su deporte pudo jugar profesionalmente al béisbol y al golf, esta situación la vemos a diario en los patios de las escuelas, donde hay niños que se destacan en los diferentes deportes que plantean los docentes”.*<sup>17</sup>

Aunque se pueden observar en el repertorio de movimientos de un individuo varios tipos de acciones bimanuales, la mayoría de las tareas investigadas se han enfocado en los patrones de coordinación que aparecen en movimientos cíclicos: por ejemplo, dar golpecitos continuamente con el dedo índice de cada mano, dar golpes con el dedo de una mano a la vez que se traza un círculo con la otra, o dibujar círculos con ambas manos.

Los estudios sobre tales tareas indican que existe evidencia para el control entre las dos manos a aproximadamente los cuatro años de edad. Por lo general, varios cambios significativos del desarrollo ocurren entre las edades de 4 y 10 años. Según Brakke y sus colegas, los niños manifiestan más variación que los adultos en el cronometraje de muchos movimientos bimanuales. Por ejemplo, los tiempos de reacción entre una secuencia o ciclo de acción y el otro tal vez no sean

---

<sup>17</sup> FAVERO, Gustavo. Tomado el 14 de mayo de su artículo *La coordinación*, disponible en: <http://www.ideadeportiva.com/infotbol/f134.html>

estables. En aquel estudio se pidió que niños trazaran dos círculos a la vez usando ambas manos. Los niños no lo hicieron tan rápida ni establemente como los adultos que realizaron la misma tarea; en otras palabras, una mano infantil se adelantaba a la otra durante la tarea. Los niños también tienden a moverse a un ritmo más lento al realizar acciones reiterativas, como dar golpes con el dedo o dibujar círculos, en comparación con los adultos, estudio realizado por Fagard<sup>18</sup>.

**4.2.3 El tren inferior.** Este aspecto es necesario indagarlo puesto que la investigación gira en torno a la problemática de la coordinación del tren inferior en el baloncesto infantil por esto se ha decidido aclarar que es y que funciones tiene el tren inferior.

El tren inferior está compuesto por todo el sistema óseo y muscular que existe en las piernas o extremidades inferiores. Para algunos autores *“El sistema muscular es el encargado de realizar una variedad de acciones en esta zona, como son flexionar, extender, abducir y aducir. Es importante saber cuál es la función de cada uno de estos músculos para saber cómo entrenarlos.”*<sup>19</sup>

Los grupos musculares del tren inferior son once y cada uno tiene una función que lo identifica, se explicará cada uno.

- Cuádriceps: Extiende la articulación de la rodilla y la porción del recto anterior flexiona la articulación de la cadera.
- Psoas iliaco: Flexiona la articulación de la cadera al flexionar el fémur sobre el tronco, puede ayudar a la rotación externa y a la abducción de la articulación de la cadera.

---

<sup>18</sup> FAGARD, **Exercise characteristics and the response to dynamic physical training**, 2001.

<sup>19</sup> ESPÍN J., Mérida J.A. y Sánchez-Montesinos I. Lecciones de Anatomía Humana. Librería Fleming. Granada (2003).

- Tensor de la fascialata: Produce flexión, rotación interna, abducción de la articulación de la cadera y puede ayudar a la extensión de la rodilla.
- Glúteos: Este musculo se divide en tres porciones, ya que cada uno tiene una función distinta, las cuales se mencionaran a continuación.
  - Glúteo menor: Produce abducción y rotación interna y puede ayudar a la flexión de la cadera.
  - Glúteo mediano: Abduce la cadera. Las fibras anteriores producen rotación externa, ayudan a la flexión de la articulación de la cadera. Las fibras posteriores producen rotación externa y ayudan a la extensión.
  - Glúteo mayor: Produce extensión y rotación externa y las fibras inferiores ayudan a la abducción de la cadera. Las fibras superiores ayudan a la abducción.
  - Sartorio: Produce flexión, rotación externa y abducción de la articulación de la cadera. Flexiona la rodilla y ayuda a la rotación interna
  - Aductor largo: Produce flexión de la articulación de la cadera. Produce aducción de la articulación de la cadera.
  - Bíceps femoral: La porción larga y corta del bíceps femoral producen flexión y rotación externa de la rodilla. La porción larga extiende y ayuda a la rotación externa de la cadera.
  - Semitendinoso y Semimembranoso: Produce la flexión y la rotación interna de la rodilla. Extiende y ayuda a la rotación interna de la cadera.
  - Sóleo: Flexión plantar de la articulación del tobillo
  - Gemelos y plantar: Flexionan la articulación del tobillo y ayudan a la flexión de la articulación de la rodilla.
  - Tibial anterior: Produce la flexión dorsal de la articulación del tobillo y ayuda a la inversión del pie.

Después de haber obtenido y analizado una definición y composición clara del tren inferior, se ha buscado como relacionarla con la coordinación de este



segmento corporal en el niño. Para desarrollar lo anterior se cita a Wissel quien afirma: *“La función coordinativa del tren inferior es una combinación milagrosa y compleja de sistemas que están relacionados y que reaccionan el uno con el otro”*<sup>20</sup>

**4.2.4 Coordinación de manos y pies.** La coordinación de manos y pies es importante, pues permite a la investigación fundamentarse teóricamente, porque esta clase de coordinación entre miembros implica la coordinación doble y simultánea de las extremidades superiores e inferiores. Tales acciones se realizan usando las extremidades superiores e inferiores con movimientos contralaterales que requieren la coordinación de extremidades de ambos lados del cuerpo. Por lo general, la coordinación rítmica de extremidades no homólogas es aún más difícil de lograr que los movimientos bimanuales a causa de diferencias mecánicas entre las extremidades.

Según Wissel *“Las tareas típicas de coordinación de manos y pies incluyen batir las palmas a la vez de caminar, y dar golpes con las manos y los pies al compás de un ritmo seleccionado. La evaluación en muchos casos implica observar la capacidad del niño de sincronizar las extremidades con un compás rítmico.”*<sup>21</sup>

Para cuando aparecen los problemas de coordinación dice Bobbio “En el caso de niños que experimentan dificultades, como aquellos que sufren del Trastorno del Desarrollo de la Coordinación, no queda claro si el problema se debe a una incapacidad fundamental de coordinar las extremidades o, en cambio, a una

---

<sup>20</sup> WISSEL Hal. Op. Cit. pág. 71.

<sup>21</sup> Ibid, pág. 71.

incapacidad de corresponder los indicios externos a las reacciones motoras, con efectos consecuentes en la coordinación de los miembros”.<sup>22</sup>

Como muestra en el caso anterior *“el desarrollo de la coordinación bimanual, los estudios muestran un período de mejoras significativas entre los 4 y los 10 años de edad en la coordinación de manos y pies”*, sin embargo, como observación general, la coordinación de manos y pies se les hace más difícil a los niños pequeños que las acciones bimanuales.

**4.2.5 El niño y el crecimiento de sus extremidades.** Se buscó afianzar cada vez más la investigación recalcando la importancia del tren inferior en niños basquetbolistas por esto se cree importante involucrar al niño y su desarrollo en el crecimiento de las extremidades dándole mayor importancia a los miembros inferiores.

A menudo existe una gran diferencia en el ritmo de crecimiento de las distintas partes del cuerpo, así como variaciones durante dicho crecimiento. El cuerpo del niño se halla en continuo cambio de forma y, por lo tanto, de proporciones. El cuerpo de un niño es propenso a los cambios y estos últimos son normales y avanzan, poco a poco, hacia un equilibrio en la madurez.

La variación del ritmo de crecimiento entre las distintas partes del cuerpo está reglada de tal manera que cada una de ellas alcanza la medida proporcional al papel que ha de desempeñar en su momento en la fisiología del cuerpo. Las glándulas endocrinas proveen los reguladores y los mecanismos exactos que controlan los procesos de crecimiento.

---

<sup>22</sup>BOBBIO, La coordinación entre miembros del cuerpo. Faceta importante de la habilidad de motricidad gruesa- disponible en, [ecrp.uiuc.edu](http://ecrp.uiuc.edu)

Después de los seis años las piernas y los brazos aumentan en relación con el tronco. A lo largo de la infancia la velocidad de crecimiento de los brazos y las piernas permanece distinta al desarrollo del tronco y de la cabeza.

Con el crecimiento de los distintos miembros del cuerpo, el niño en crecimiento empieza a asumir el papel completo de los primates bípedos; Mantiene su postura bípeda con mayor facilidad y desarrollando un uso cada vez más libre de los miembros anteriores para asir, balancear y manipular. Así mismo, muestra una apreciación táctil de las manos cada vez mayor. En un estado avanzado del desarrollo, con un pecho más amplio y clavículas más largas, y con un poder mayor para pronar y supinar los antebrazos, el niño en crecimiento pueden obtener un mayor vigor en el brazo y una mayor destreza en las manos.

**4.2.6 Importancia de actividades que ayuden a la coordinación.** *Para Bobbio son muy pocos los elementos para evaluar el nivel de coordinación: “Desafortunadamente, muy pocos instrumentos de evaluación identifican elementos de análisis específicos a la coordinación entre miembros. Los educadores tal vez deseen tener en cuenta que al evaluar el comportamiento, el enfoque es evaluar la cualidad rítmica de los movimientos (por ej., el cronometraje y la facilidad de las transiciones) y la capacidad de sincronizar los miembros. En otras palabras, los movimientos de los miembros fluyen naturalmente en un ciclo continuo. Un movimiento caracterizado por una falta de coordinación entre miembros no fluye; por ejemplo, un miembro realiza cierto movimiento y luego se para, y entonces el otro miembro realiza un movimiento.”<sup>23</sup>*

---

<sup>23</sup> Ibíd.

**4.2.7 Características del niño de 12 a 17 años.** Teniendo en cuenta que lo más importante de esta investigación es la identificación de problemas coordinativos del tren inferior del niño, se debe tener claridad del desarrollo y crecimiento de los jóvenes en la edad que se está trabajando este proyecto. Por esto se cree que el crecimiento del niño es una sub categoría de la investigación y esto ayudar a encontrar factores que indique algunos problemas del tema estudiado.

Durante la adolescencia, las personas jóvenes atraviesan por muchos cambios a medida que pasan de la niñez a la madurez física. Los cambios prepuberales precoces ocurren cuando aparecen las características sexuales secundarias.

Niñas:

- Las niñas pueden empezar a desarrollar los brotes de senos a los 8 años de edad, con un desarrollo completo de ellos que se alcanza en algún momento entre los 12 y los 18 años.
- El crecimiento del vello púbico, de la axila y de la pierna comienza normalmente alrededor de los 9 o 10 años de edad y alcanza los patrones adultos alrededor de los 13 o 14 años.
- La menarquia (el comienzo de los períodos menstruales) ocurre en forma característica alrededor de dos años después de la aparición del vello púbico y senos incipientes. Puede suceder incluso ya a los 10 años o, a más tardar, hacia los 15 años. La edad promedio de la menstruación en los Estados Unidos es de aproximadamente a los 12.5 años.
- Entre los 9.5 y los 14.5 años se presenta un crecimiento rápido en la estatura en las niñas, alcanzando el punto máximo alrededor de los 12 años.

Niños:

- Los niños pueden comenzar a notar un crecimiento del escroto y los testículos ya a los 9 años de edad. Pronto, el pene comienza a agrandarse. Hacia la edad de 16 a 17 años, sus genitales tienen generalmente el tamaño y la forma de los genitales adultos.
- El crecimiento del vello púbico, así como también el vello de la axila, la pierna, el pecho y la cara en los hombres, comienza en los niños alrededor de los 12 años y alcanza los patrones adultos más o menos de los 15 a 16 años.
- Un crecimiento rápido en la estatura sucede en los niños entre las edades de más o menos 10.5 a 11 años y 16 a 18 años, alcanzando su punto máximo alrededor de los 14 años.
- Los niños no comienzan la pubertad con un incidente súbito, como lo es el comienzo de la menstruación en las mujeres. Tener emisiones nocturnas regulares (poluciones nocturnas) marca el inicio de la pubertad en los varones y ocurre normalmente entre las edades de 13 y 17 años, con un promedio alrededor de los 14.5 años.
- El cambio en la voz en los hombres sucede al mismo tiempo que el crecimiento del pene. Las poluciones nocturnas ocurren con el punto máximo de aumento de estatura.<sup>24</sup>

Finalizando la categoría del tren inferior se puede afirmar que la evolución de la coordinación del tren inferior no solo depende del entrenamiento físico y psicológico sino que también depende del crecimiento morfológico del niño es decir que tienen una gran influencia la etapa hormonal donde se encuentra el niño.

---

<sup>24</sup> Tomado de: reidhosp.adam.com *Desarrollo del adolescente, conceso de varios autores.*

**4.2.8 El baloncesto infantil.** La tercera categoría, que maneja este proyecto investigativo el cual desea comprender y desarrollar unos puntos importantes para el desarrollo del trabajo por esto es importante comprender y manejar el baloncesto infantil haciendo un énfasis en la categoría de 12 a 17 años. Para esto se han tomado dos autores que harán referencias importantes del tema.

Para la definición y caracterización del baloncesto se ha trabajado con base al libro “baloncesto claves para mejorar las destrezas técnicas” por HAL WISSEL donde define el baloncesto como: *“El baloncesto es un deporte colectivo en el cual se ayuda al equipo una mejora en las cualidades individuales. Requiere la integración del talento individual en el juego colectivo. También implica la correcta ejecución de los fundamentos técnicos que, una vez asimilados, deben integrarse en el juego de conjunto. Los ejercicios de baloncesto incluyen confianza, traslada la eficiencia del jugador a las situaciones de partido y contribuyen al disfrute general a largo plazo.*

*Sea cual sea la talla, forma física o talento el éxito de un jugador de baloncesto vendrá, determinando por su capacidad para ejecutar os fundamentos técnicos de forma eficiente entre ellos se encuentran el juego de pies, el tiro, la recepción el pase, el bote, el rabote, los movimientos con y sin balón y la defensa.”*<sup>25</sup>

El baloncesto es un deporte cíclico que se caracteriza por ser muy rápido y manejar muchas cualidades y habilidades físicas por esto los jugadores deben ser formados desde su iniciación adecuadamente por esto es importante nombrar a Wissel, quien es experto y además trabaja el equilibrio y la rapidez y las define de esta manera: *“Aunque el baloncesto es un deporte de equipo la ejecución individual de los movimientos y fundamentos técnicos es esencial para que los jugadores funcionen como un equipo. El tiro, el pase, el bote, el rebote, la defensa y los movimientos con y sin balón son las destrezas fundamentales que el jugador debe dominar.*

---

<sup>25</sup> WISSEL Hal. Op. Cit. pág. 7.

*Los requisitos previos para la ejecución de cada una de estas destrezas son el equilibrio y la rapidez.*

*Por equilibrio se entiende que su cuerpo está controlado y dispuesto para realizar movimientos rápidos la rapidez solo es un triunfo si puede realizarse de forma adecuada. El apresuramiento o la precipitación es algo muy distinto de la rapidez. Si se apresura, actuando con precipitación o con excesiva rapidez, es muy probable que cometa errores. El apresuramiento refleja un déficit de equilibrio o control emocional, además de físico.*

*Cuando decimos rapidez nos referimos a velocidad de movimiento al ejecutar una destreza, no solo a velocidad al correré. La rapidez se refiere al fundamento que está siendo ejecutado, como un movimiento rápido de sus pies en defensa, el salto rápido por un rebote, o un pase o lanzamiento rápido”<sup>26</sup>*

Después de tener una caracterización del baloncesto en este proyecto se procede a explicar brevemente y diferenciar las categorías que el baloncesto maneja para identificar en cual se encuentra ubicada esta investigación.

**4.2.9 Ejercicios técnicos.** Se ha intentado explicar los fundamentos más importantes que debe dominar un jugador de baloncesto.

En la enseñanza de Baloncesto se ha ido introduciendo nuevos métodos más adecuados a las diferentes edades de los jugadores; se resalta el carácter lúdico propio de todos los juegos. Independientemente del método de enseñanza que elijamos, es imprescindible que el monitor conozca y domine los fundamentos del juego, y ese conocimiento le permitirá escoger el método de enseñanza que mejor se adapte a la edad, niveles y aspiraciones de sus jugadores.

En esta parte hemos intentado responder a una de las demandas de los de este trabajo investigativo: los ejercicios. Uno de los defectos de los entrenadores es el

---

<sup>26</sup> Ibíd, Pág. 17

de repetir una y otra vez los mismos ejercicios indicando los fundamentos que se pueden aprender o mejorar con los mismos pero estos deben ser hechos con dinamismo.

Es por esto que en este caso la técnica se puede definir como un conjunto de saberes prácticos o procedimientos para obtener el resultado deseado dentro de los ejercicios que se planteen.

También los ejercicios técnicos ayudan a:

- Ayuda al desarrollo de la concentración, la rapidez, el autocontrol, la confianza o el equilibrio.
- Fortalece los músculos de todo el cuerpo y muy en especial los de las piernas.
- Fomenta el desarrollo del aparato locomotor.
- Aumenta la resistencia física de los niños.
- Contribuye a quemar grandes cantidades de calorías, favoreciendo que los pequeños no sufran problemas como la obesidad infantil.

**4.2.10 La coordinación en el baloncesto.** En el baloncesto y otros deportes la coordinación *“es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir la coordinación complementa las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos técnicos deportivos, vale afirmar que en los lanzamientos de cualquier deporte la presión es la finalidad de una buena coordinación”*<sup>27</sup>.

---

<sup>27</sup> Educación física y deporte, Vol 10 (1988), No. 1,2 , pág. 73



**4.2.11 El baloncesto y sus categorías.** En un congreso de autores se da como explicación las diferentes categorías del baloncesto, a continuación una breve explicación de Wissel<sup>28</sup> citado en un tomo de la enciclopedia educación física y deporte:

*“Normalmente cuando se habla de baloncesto se refiere al jugado por hombres aunque tampoco existen demasiadas diferencias con el sexo femenino. Quizá la única diferencia sea de característica física puesto que el hombre, por biología propia, posee más fuerza y resistencia que las mujeres pero, en cambio, las mujeres son mucho más flexibles, ágiles y poseen más destreza lo que las hace totalmente aptas e, incluso, dependiendo de la forma de juego, superiores a sus homónimos masculinos.”*<sup>29</sup>

Dentro de esta categoría se sitúan los jugadores menores de 18 años que participan en campeonatos y ligas deportivas. Dependiendo las edades hay diferentes subcategorías:

- Benjamín: niños/as de entre 8 y 9 años más o menos.
- Alevín: 10 y 11 años.
- Infantil: 12-13.
- Cadete: 14-15.
- Juvenil: 16-17

Tomando como referencia las categorías nombradas anteriormente se debe decir que el grupo o población de estudio que maneja el proyecto se encuentran en las etapas infantiles hasta la juvenil debido a que los jugadores de la escuela Talents

---

<sup>28</sup> Ibid.

<sup>29</sup>, BALONCESTO deporte como entrenamiento, Categorías del Baloncesto, 12 mayo disponible en [www.fbrm.es](http://www.fbrm.es)

Sporting Club se encuentran en unas edades de 12 a 17 años a la cual se le denomina baloncesto escolar.

Teniendo en cuenta lo anterior se destaca que este modelo de categorías es el que actualmente rige en la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting*, por lo cual se consideró pertinente mencionar este concepto en relación al tema y la población participante en esta investigación.

**4.2.12 La coordinación y los desplazamientos.** El jugador de baloncesto debe adoptar en todo momento una posición adecuada a su formación técnica individual, que le permita moverse con seguridad y desplazarse por la cancha según la táctica adoptada por el equipo.

El equilibrio del cuerpo es un factor fundamental en la ejecución de las maniobras individuales. El jugador distribuye equitativamente su peso sobre ambos pies, un poco inclinado hacia adelante, con las rodillas flexionadas, el centro de gravedad bajo, pies separados y dirigidos levemente hacia afuera, tronco inclinado al frente, cabeza erguida. La flexión natural de los brazos contribuye a mejorar el equilibrio y favorece la arrancada rápida.

Puede decirse que la posición de equilibrio descrita corresponde al ataque, cuando el jugador está en posesión de la pelota y se agacha lo suficiente para proteger el balón con su cuerpo. En la posición de equilibrio correspondiente a la defensa, los brazos se utilizan para obstruir los tiros a cesta, interceptar y dificultar los pases.

Desde una posición correcta el jugador puede desplazar sus pies con mayor libertad, intentando arrancadas, cambios de velocidad, parada, saltos, rebotes, etc.

**4.2.12.1 Posición ofensiva sin balón.** Dentro de la técnica de los desplazamientos ofensivos, es importante conocer la posición básica ofensiva sin el balón, la cual posibilita el correcto balance y control corporal. Permite estar siempre dispuesto para ejecutar cualquier acción ofensiva.

Las plantas de los pies se sitúan separadas a la misma distancia del ancho de los hombros. El peso corporal se distribuye equilibradamente entre las dos plantas. Los tobillos, las rodillas y la articulación coxofemoral, están óptimamente flexionados. El tronco recto, los brazos flexionados en los codos, los antebrazos paralelos al piso, las palmas de las manos con los dedos abiertos en forma de embudo, la vista abarca todo el campo de juego.

**4.2.12.2 Caminata.** La caminata se aplica de vez en cuando, mucho menos que los demás elementos. Se aprovecha principalmente en los cambios de posiciones y en las breves pausas. A diferencia del andar habitual, los basquetbolistas se desplazan un poco distinto, con las rodillas ligeramente flexionadas.

En la caminata lateral con pasos añadidos o deslizantes, la manera de situar los pies en el piso hacia el lado derecho es iniciando con el pie derecho; la colocación de la punta es con el borde interno del pie. Luego se añade el pie izquierdo; hacia el lado izquierdo, primero se inicia con el pie izquierdo colocando el borde interno del pie y añadiendo el pie derecho.

- **Caminata lateral con pasos cruzados:** La caminata lateral con pasos cruzados con el pie derecho o izquierdo, se realiza desplazando el pie derecho o izquierdo por delante o por detrás hacia el lado derecho o izquierdo.
- **Caminata con cambio de dirección con paso abierto:** Hacia el lado derecho, se inicia cuando el pie izquierdo pisa establemente el suelo, se impulsa

sobre él y continúa la caminata hacia la otra dirección. Lo mismo hacia el lado izquierdo, pero se impulsa sobre el pie derecho.

- **Caminata con cambio de dirección con paso cruzado:** La caminata con cambio de dirección con paso cruzado hacia el lado derecho o izquierdo se inicia cuando el pie derecho o izquierdo pisa establemente el piso y el mismo pie se cruza hacia la dirección deseada.

**4.2.12.3 Carrera.** La carrera es el principal medio para el desplazamiento de los jugadores en el proceso de juego. La carrera en el baloncesto se diferencia considerablemente de la carrera en el atletismo. En la carrera hacia adelante se traslada el peso corporal desde el talón hacia la punta del pie. En la carrera hacia atrás, se traslada el peso corporal de la punta del pie hacia el talón. En la carrera lateral con pasos añadidos, se coloca el borde interno del pie cercano a la dirección a donde se dirige y se añade el otro pie.

- Carrera con pasos cruzados por delante y por detrás.
- Carrera con cambio de la dirección con paso abierto o de patinador.
- Carrera con cambio de la dirección con pasos cruzados.

Se realizan con la misma técnica de las caminatas, pero imprimiendo velocidad a los desplazamientos

**4.2.12.4 Saltos.** Los saltos se aprovechan y aplican como modos independientes. Ellos son también elementos de otros modos técnicos. Se aplican dos tipos de saltos: con el impulso de los dos pies, y con el impulso de un sólo pie. En los saltos con dos pies con ayuda de los brazos el jugador dobla ligeramente las rodillas con un rápido y corto movimiento de los brazos frente al cuerpo hacia

arriba (o hacia la dirección deseada) se impulsa con un potente estiramiento de las rodillas y con enérgico despliegue del tronco y los brazos. Los saltos con dos pies se pueden ejecutar hacia arriba, arriba y adelante, hacia arriba y atrás, hacia arriba y los lados y con giros. Los saltos con dos pies también se pueden realizar sin ayuda de los brazos.

El salto con un pie se ejecuta habitualmente después de una carrera. El último paso de la carrera antes del impulso es un poco más corto que los anteriores. El pie de impulso es ligeramente flexionado en la rodilla, primero se pone el talón para crear un apoyo estable y después se traslada el peso corporal hacia la punta del pie para transformar la velocidad lineal en velocidad vertical. El otro pie hace un movimiento activo de péndulo hacia adelante y hacia arriba flexionando la rodilla y la articulación coxofemoral cuando la masa corporal está encima del pie de apoyo. Cuando el cuerpo alcanza el punto más alto de su vuelo hacia arriba, el pie de péndulo se une hacia el pie de impulso.

**4.2.12.5 Paradas.** Las paradas bruscas y repentinas, combinadas con arrancadas y cambios de las direcciones en los desplazamientos, permiten al jugador de baloncesto liberarse de la tutoría del defensa e ir hacia un lugar adecuado.

Las paradas se ejecutan de dos maneras: después de salto, parada en un tiempo y la parada en dos tiempos, que se realiza mediante la sucesiva colocación de las plantas de los pies (derecho-izquierdo), (izquierdo-derecho).

La realización de la parada está relacionada estrechamente con el reglamento de juego. Cuando el jugador tiene el balón, el dominio de la correcta parada facilita la aplicación de los cambios de dirección.

**4.2.12.6 Giros.** Los giros son aprovechados por los jugadores ofensivos para evitar las acciones defensivas, para proteger el balón del adversario, y para hacer amagos que sigan con un rápido ataque al aro. En el juego de baloncesto hay dos modos de giros: Giros hacia adelante, cuando la cara guía la dirección del movimiento, o giros hacia atrás, cuando la espalda guía la dirección del movimiento.

### **4.3 MARCO LEGAL.**

La constitución política de Colombia de 1991 en su artículo 16, que trata del libre desarrollo de la personalidad; artículo 18, de la libertad de conciencia; artículo 27, sobre garantizar libertades de enseñanza y aprendizajes; artículo 44, de los derechos fundamentales de los niños; artículo 52, en el que reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre; artículo 67, de la educación como derecho; con respecto a la temática de este proyecto se establece una relación en la medida de garantizar a los jóvenes de la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club* el acceso a la recreación y sobre todo a una formación deportiva que trasciende en sus dimensiones y constituyen un ser integral.

La ley 181 de enero 18 de 1995<sup>30</sup>, en su artículo 1, del patrocinio, fomento y masificación del deporte; artículo 2, del aprovechamiento del tiempo libre en una educación física extraescolar como es el caso de la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting*; artículo 3, garantizar al individuo el acceso a la recreación y la práctica deportiva ; artículo 4, de los derechos sociales y en este caso del deporte como elemento que contribuye a formar la persona integralmente; artículo 12, de la educación física y su orientación fuera del espacio escolar y aplicada a la

---

<sup>30</sup> Ley 181 de Enero 18 de 1995.

formación deportiva; artículo 16, del deporte formativo y como lo estimula esta ley aporta al proyecto en la siguiente medida *“Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.”*<sup>31</sup>

La ley 181 soporta al proyecto en el ámbito legislativo, además orienta el rumbo investigativo hacia la formación integral del individuo en espacio extraescolares que en relación con los propósitos de la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club* hacen alusión a educación extraescolar de características de formación deportiva

Así mismo *La Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club* se somete al decreto 1228 de 1995<sup>32</sup> como club deportivo y atiende a la siguiente disposición: *“Organismos deportivos. Los clubes deportivos, los clubes promotores, los clubes con deportistas profesionales, las asociaciones deportivas departamentales o del distrito capital y las ligas y federaciones deportivas a que se refiere este Decreto, son organismos deportivos sujetos a la inspección, vigilancia y control del Estado, e integrantes del Sistema Nacional del Deporte. Sus planes y programas hacen parte del Plan Nacional del Deporte, la Recreación y la Educación Física en los términos de la Ley 181 de 1995”*; también cuenta con el aval deportivo otorgado por el I.D.R.D según la resolución 299 de 2009<sup>33</sup> en su artículo 52: *“El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.*

---

<sup>31</sup> Artículo 16 de la ley 181 de 1995

<sup>32</sup> Decreto 1228 [del 18 de Julio de 1995](#) - [Coldeportes](#)

<sup>33</sup> <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=37411> , tomado el 15-08-2012

También aplica el plan sectorial de educación 2008-2012<sup>34</sup>, de los planes de desarrollo para vivir mejor, de los proyectos personales y sociales, de educar para la vida, de los principios de la política educativa, programas y proyectos para la transformación social, en este caso de los integrantes de la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*, en la cual su experiencia y participación en esta debe garantizar un espacio donde se generen nuevas ideas y se propongan metas y objetivos desde la incidencia desde el deporte formativo.

La relación de este proyecto con las disposiciones legales en Colombia, específicamente en la parte deportiva, apunta hacia la formación integral de los sujetos, en este caso los jóvenes participantes de la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*; y este proyecto busca orientar a esta población como personas autónomas, autoexigentes, responsables y que adquieran una serie de hábitos que los dirija hacia una conducta que les permita aportar de manera positiva a su vida diaria y de manera directa a su medio social.

#### **4.4 MARCO INSTITUCIONAL.**

Para entender mejor el proyecto, es importante destacar y explicar con quienes se ejecutó la intervención pedagógica motriz. También se hace necesaria una contextualización de los integrantes pertenecientes a la escuela Talents Sporting Club. A continuación de manera más específica se presentan detalles generales de esta para establecer la concordancia y relación con este proyecto.

---

<sup>34</sup> Plan sectorial de educación 2008-2012, Alcaldía de Bogotá



#### **4.4.1 Nombre.** *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*

- **Características de la institución.** Es una escuela de formación deportiva de derecho privado, constituida con el fin de fomentar y patrocinar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre e impulsar programas tanto como de interés público, como social.
- **Misión.** La escuela Talents Sporting Club trabaja de forma organizada, metódica y científica para que niños, jóvenes, padres de familia y personas cercanas puedan ser beneficiados por las prácticas deportivas especializadas en baloncesto, buscando en todo momento y en todas sus dimensiones la calidad.
- **Visión.** Ser el club deportivo con mayor proyección para los jugadores jóvenes de Baloncesto, con reconocimiento nacional e internacional, caracterizado por su formación en valores y en calidad deportiva.

#### **4.4.2 Funciones.**

- Fomentar y velar por la práctica del baloncesto, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.
- Organizar eventos de actividad física y competiciones deportivas.

**4.4.3 ¿A quien va dirigida?** A la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*, a niños y jóvenes de edades comprendidas entre cinco y dieciocho años. Los

integrantes de la escuela van a tener personas altamente cualificadas y con experiencia docente. Los miembros que conformaron la escuela pretenden convertir el baloncesto en una herramienta para el disfrute, la convivencia y para el aprendizaje.

#### **4.4.4 Objetivos de la Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club.**

- Desarrollo de valores como el compañerismo, el respeto por los demás, el juego limpio.
- Divertirse a través de la práctica del baloncesto, asimilando y adquiriendo las bases para empezar a coordinar procedimientos que faciliten las resoluciones tácticas.
- Mejora de la motricidad general y desarrollo de habilidades motrices específicas.
- Fomentar y velar por la práctica del baloncesto, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.
- Organizar eventos para los afiliados en competiciones del deporte asociado.
- Entender las necesidades deportivas de los habitantes de la localidad, en especial en niños y jóvenes, definiendo un tipo de potencial deportivo, al término de un proceso de formación.

## 5 DISEÑO METODOLÓGICO

Los aspectos más relevantes utilizados en el presente ejercicio investigativo fueron:

### 5.1 ENFOQUE.

El profesor y experto en investigación colombiana a nivel educativo Andrés Botero Aristizabal afirma que enfoque cualitativo se caracteriza por el análisis y reflexión, sobre las circunstancias sociales, es decir, su objeto de estudio, son los individuos y como estos se relacionan con su contexto social. Es por ello que el objeto de investigación en este enfoque hay que caracterizarlo en el orden teórico, en la investigación acción se supone que en la marcha se va buscando la solución al problema sin entrar analizar el objeto, sin entrar a teorizar sobre este.<sup>35</sup>

Se asume que la posición del investigador debe ser objetiva y subjetiva; se dirige así mismo, a los investigadores y a las estructuras sociales como sujetos y objetos dentro de un proceso de reflexión crítica y autoreflexiva; se tiene en cuenta el rol de la subjetividad, pero la debe entender como crítica, es decir que reconoce el saber de los sujetos, pero también que estos pueden tener falsa conciencia de la realidad social.

“El enfoque cualitativo utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación, además la investigación cualitativa se fundamenta en un proceso inductivo

---

<sup>35</sup> BOTERO C.A., Metodología de investigación guía didáctica y módulo, Fundación Universitaria Luis Amigo Facultad de Ciencias Administrativas, Económicas y Contables. COLOMBIA, 2008. Pág. 36.

(explorar y descubrir, y luego generar perspectivas teóricas)”<sup>36</sup>. Van de lo particular a lo general y en este caso se da por medio de todas aquellas observaciones realizadas en los entrenamientos de baloncesto por de un previo análisis donde se encontraron referentes a situaciones de poca o baja coordinación del tren inferior generado situaciones que impiden el desarrollo del proceso evolutivo del jugador, por ello se hace evidente una problemática que abarca una situación a nivel grupal y particular, aclarando que a pesar de que se utiliza este enfoque cualitativo, también se van a ejecutar instrumentos que recolectaran datos de vía numérica como lo son test los cuales se representaran en tablas.

“El enfoque cualitativo evalúa el desarrollo natural de los sucesos, es decir, no hay manipulación ni estimulación con respecto a la realidad”<sup>37</sup> (Cobetta, 2003). De lo anterior podemos destacar que los acontecimientos en cuanto al tema de estudio presentados por los jugadores serán de forma autónoma y no manipulados o incentivados por algún agente de autoridad entrenadores o adultos.

## 5.2 ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN.

Los resultados de la presente investigación se plantean a partir de objetivos subjetivos a nivel **exploratorio**. Según Hurtado<sup>38</sup> “*consiste en la elaboración de una propuesta, un plan, un programa o un modelo como solución a un problema o necesidad de tipo práctico, ya sea de un grupo social o de una institución.*”; y **descriptivo** para valorar la eficacia de esta investigación, su pertinencia y su aporte al contexto educativo y social.

---

<sup>36</sup>Los enfoques cuantitativo y cualitativo en la investigación científica. Pág. 8

<sup>37</sup>Ibid. Pag.9

<sup>38</sup> Tomado el día 11 de Enero de 2013 de: <http://investigacionholistica.blogspot.com/2008/02/la-investigacin-proyectiva.htm>

Cabe destacar que la investigación parte de un acercamiento conceptual sobre la coordinación enfocada al desplazamiento, pie de pivot y velocidad, a partir de investigaciones, textos, artículos de revistas y documentos recomendados por docentes con un conocimiento más profundo sobre el baloncesto, con respecto a la relación con el tren inferior como elemento que posibilita el trabajo y potencialización de esta facultad desde el campo de la educación física.

### **5.3 DISEÑO.**

Teniendo en cuenta el concepto anterior, en este proyecto para el diseño se procedió a:

1. Diagnóstico Previo
2. Aplicación de una propuesta de intervención pedagógica motriz
3. Evaluación de la efectividad de la propuesta

### **5.4 FASES DE DESARROLLO**

El presente ejercicio investigativo fue desarrollado en las siguientes fases:

**5.4.1 Planificación de las sesiones de práctica.** Es la estructuración de las bases conceptuales respecto a elementos de desplazamiento pie de pivot y detenciones basándose en el tema coordinativo del tren inferior, a partir de estudios y antecedentes en el campo del baloncesto infantil y juvenil. En la cual se está tomando la información que permita la ejecución del proyecto (Estructuración del marco teórico).

Después de realizar el test diagnóstico se procedió a realizar una proyección. Todo esto con el fin de solucionar el problema previamente evidenciado, sumado a una observación por parte del docente encargado quien manifestó la presencia de estas falencias; por lo tanto se certificó con el test de Wissel.

Debe existir el desarrollo de un plan de acción, críticamente informado, para mejorar aquello que ya está ocurriendo. Cuando ya se sabe lo que pasa y se ha diagnosticado una situación hay que decidir qué se va a hacer. En el plan de acción se estudiarán y establecerán prioridades en las necesidades, y se harán opciones entre las posibles alternativas; entonces a partir de las reglas que empiezan a regir en la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club* se recurre a organizar un esquema a seguir por parte de los integrantes de la misma. En este caso una serie de ejercicios planteados por Hal Wissel para contribuir a mejorar las destrezas técnicas y especialmente la coordinación del tren inferior, todo esto bajo la orientación y coordinación del docente quien es el responsable de la correcta ejecución de las diferentes actividades, además de la responsabilidad de conseguir el éxito de la resolución del problema según lo que el planificó.

Esta serie de actividades fueron incluidas en las planeaciones del plan de trabajo de cada sesión (ver anexo 1), así mismo el registro del desarrollo de los mismos y la trascendencia en cada jugador que se hace notable en la evolución y eficacia de su juego.

**5.4.2 Diagnóstico.** En esta fase se identificaron las características que generan los problemas coordinativos del tren inferior en el desplazamiento, pie de pivot y detenciones, al aplicar los siguientes instrumentos: Observaciones directas, test, Videos, fotos, Diario de campo. Para el desarrollo del proyecto y de las categorías, esta fase es la de mayor importancia debido a que se inicia la intervención pedagógica al estructurar y aplicar los un test diagnostico que nos muestre las dificultades de cada jugador en los puntos nombrados anteriormente.

**5.4.3 Propuesta de intervención motriz.** Estructurar la propuesta metodológica, la cual pretende potenciar la coordinación, los factores de desplazamiento, pie de pivot y velocidad de los integrantes de la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*. Esta propuesta tuvo origen con base en el diagnóstico anteriormente expuesto, se consideró plantear unas actividades y ejercicios que ayudaran a mejorar especialmente el desarrollo coordinativo de los jugadores en el tren inferior. Para ello es importante desglosarlo en tres unidades de gran importancia las cuales serán nombradas en el siguiente capítulo, junto con los detalles específicos de esta propuesta de intervención pedagógica motriz enfocada a mejorar la coordinación del tren inferior de los integrantes de *La Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*.

**5.4.4 Aplicación de instrumentos.** Se implementaron instrumentos acordes con el enfoque y el método del proyecto investigativo. La aplicación de estos se realizó en la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting*, se tuvo en cuenta informar a los jóvenes y a sus acudientes de la participación en la investigación.

La aplicación de estos instrumentos tuvo en cuenta un acercamiento con cada joven intentando recolectar la mayor información; también se consideró importante

la opinión de los padres con respecto a los antecedentes estos jóvenes y la implementación de este proyecto.

La recopilación de material fotográfico se realizó con el fin de evidenciar el desarrollo del proyecto con respecto a la práctica educativa y pedagógica que rige en la Universidad Libre, la infraestructura de la cancha, locaciones de la escuela y el desarrollo de diferentes actividades que arrojaron resultados positivos con respecto a la temática de esta investigación.

## **5.5 DISEÑO DE INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

Las técnicas que se utilizaron para recoger información de forma directa fueron: la observación participante y el test de Wissel, el cual evidenció el problema coordinativo del tren inferior

Es necesario aclarar que estos instrumentos son los más adecuados para la ejecución del proyecto, debido a la coherencia que hay que mantener con el tipo de investigación y el enfoque del mismo, pues se procede a solucionar un problema motriz con la participación del docente.



**5.5.1 Observación Participante.** La observación como proceso de investigación se entiende según Guevara<sup>39</sup> como: *“el proceso mediante el cual se perciben deliberadamente ciertos rasgos existentes en la realidad por medio de un esquema conceptual previo y con base en ciertos propósitos definidos generalmente por una conjetura que se quiere investigar”*.

Se realizó una observación participante a partir de las categorías de coordinación y eficacia del tren inferior, se delimitó con las subcategorías de desplazamiento, pie de pivot y velocidad.

Haynes citado en Sampieri tiene el siguiente concepto de la observación participante: *“La observación consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos o conducta manifiesta. Puede utilizarse como instrumento de medición en muy diversas circunstancias.”*<sup>40</sup> Menciona que es un método más utilizado por quienes están orientados conductualmente.

La observación participante es un método para la recolección de los datos en la investigación cualitativa, sin embargo es una teoría exigente debido a que requiere que el investigador cumpla ciertos requisitos para que se pueda llevar a cabo se vuelva un participante en la cultura o contexto que se observa. A continuación las pautas que se tuvieron en cuenta para realizar este tipo de observación en la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*:

- **Características.** En general, el observador participante buscó extraer el significado de las experiencias del grupo estudiándolo desde cada una de las perspectivas en sus aspectos de coordinación del tren inferior.
- **Requisitos.** Requirió que el investigador se volviera participante en el contexto que se observa, en este caso los integrantes de la Escuela Talents

---

<sup>39</sup> GUEVARA, L. “Metodología de la investigación científica”. Bogotá, Universidad Santo Tomas, 1997.

<sup>40</sup> HAYNES, SN. (1978). **Principles of behavioral assessment**. Nueva York: Gardner Press. Pag 234.

Sporting Club, también un trabajo de 6 meses aproximadamente debido a que hay que adaptarse de manera natural para asegurar que las observaciones son inherentes al problema que se investigó. La observación participante implica además, adentrarse en profundidad a situaciones sociales y mantener un rol activo, así como una reflexión permanente, y estar al pendiente de los detalles de los sucesos, los eventos y las interacciones.

- **Otros aspectos**

- Proporcionó información de primera mano, pero se tuvo mucha precaución para no ser demasiado subjetivos.
- Se obtuvo información sobre temas que resultan de difícil abordaje a través de otras técnicas.

Para llevar a cabo la investigación a través del método de observador participante, fue importante tener en cuenta los siguientes aspectos: Conocimiento previo de los rasgos y el contexto de los integrantes de la Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club; también el reconocimiento por parte del investigador, y la necesidad de adaptarse; además durante el desarrollo de algunas sesiones se realizó una observación y junto al test se procedió a elaborar un formato de observación de campo: (VER ANEXO 5)

**5.5.2 Análisis diagnóstico posterior al test .** Este test permitió realizar un diagnóstico el cual evidencia la problemática tratada dentro del trabajo investigativo, pues hace evidente que ninguno de los jugadores tiene una buena posición para realizar el giro sobre el pie de pivot. También se pudo identificar que pueden mejorar la técnica en relación para un desplazamiento más eficaz; además con un trabajo de fortalecimiento en el tren inferior se puede

aumentar la velocidad, en este caso y con relación al proyecto, la velocidad de desplazamiento.

Con respecto al pie de pivót se evidenció que un porcentaje del grupo al cual se realizó el test, no tienen la capacidad técnica correcta al ejecutar el movimiento; este movimiento se realiza de la siguiente manera: el talón se levanta y el cuerpo gira más o menos 180 grados, con la punta del pie sin levantar los glúteos ni el centro de gravedad, en lo cual la mitad de quienes realizaron el test de Wissel fallaron, es decir el 50%, por distintas causas o problemas como:

- Al realizar el movimiento de pivote el error de ejecución era que el talón no lo levantaban y giraban con todo el pie apoyado en el piso, pero siempre mantuvieron la cola en el mismo sitio sin levantar y bajar el centro de gravedad, este error lo cometió el 20%.
- El otro 30% de los jugadores que cometieron errores de ejecución fue porque al realizar el giro con el pivót el pie quedó completamente apoyado en el piso; nunca levantaron el talón y al girar también levantaban la cola lo cual hace variar se centró de gravedad, no es correcta y por esto solo giraron el resto del cuerpo pero no lo hicieron completamente como se pedía.

Quienes lograron hacerlo correctamente tienen una buena postura en cuanto a la posición inicial que el test pedía, la cual era la posición defensiva al comenzar el test. Estos muchachos demostraron buen dominio de su centro de gravedad ya que nunca levantaron la cola y se mantenían en la posición y al girar siempre lo hacían al sobre la punta del pie; este giro es correcto levantando el talón y girando 180 grados.

Con respecto a la detención lo que se pudo observar fue que de un total de la muestra, el 30% de los jugadores lograban frenar de la manera correcta, la cual es que el peso del cuerpo se mantenga en la punta de los pies al realizar la frenada, para lograr mantener un equilibrio que permita reaccionar a arrancar hacia distintas direcciones.

El test mostró que un 70 % de los jugadores cometieron errores de ejecución como lo fueron:

- Un 40% de los jugadores mantenían el peso del cuerpo lo en los talones (o trasladaban a los talones parte trasera del cuerpo) lo cual no permitía tener una buena posición inicial y exigía el test, en ese instante, para arrancar nuevamente.
- Y el otro 30% cometió el error en la detención de tener todo el peso del cuerpo en un sólo pie, lo cual no permitía que el jugador se mantuviera con una buena postura y con buen equilibrio.

Tomando lo anterior se evidencia que hay un problema de fundamentación técnica en la detención de los muchachos ya que a más de la mitad de los jugadores les cuesta frenar y mantenerse en la posición. Estol afecta el equilibrio y la posibilidad de arrancar hacia distintas direcciones de la cancha.

Con respecto a la velocidad y coordinación de desplazamiento que el test permitió observar fue que el grupo tiene un problema en cuanto la capacidad de realizar una detención y arrancar rápidamente. La velocidad al realizar los giros no era la más óptima, se tornó lenta y con problemas como levantar la cadera, girar con el talón apoyado en el piso y no poder girar 180% con un solo impulso esto en cuanto al coordinación y velocidad.

### 5.5.3 Resultados del test

**Tabla 2.Resultados del test Diagnostico**

INDICADORES			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total	%
Pies (equilibrio)	A	En la detención el peso del cuerpo se mantiene en los talones (lo traslada a los talones)	NO	NO	NO	SI	NO	NO	SI	SI	SI	NO	4	40%
	B	En la detención el peso del cuerpo se mantiene en la punta de los pies	NO	SI	SI	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	3	30%
	C	En la detención el peso del cuerpo se mantiene en una solo pie	SI	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	SI	3	30%
Flexión de rodillas	A	La flexión de rodillas es casi nula (Menor o igual a 10 grados)	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	2	20%
	B	La flexión de rodillas es casi nula (Menor o igual a 45 grados)	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	8	80%
	C	La flexión de rodillas es casi nula (Menor o igual a 90 grados)	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	0	0%
PIVOTE (pie)	A	Al realizar el movimiento de pivote el talón no lo levanta y gira con todo el	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	SI	NO	NO	2	20%

		pie apoyado en el piso												
	<b>B</b>	Al realizar el movimiento de pivote el talón si se levanta y gira con la punta del pie apoyado en el piso	NO	SI	SI	NO	NO	NO	SI	NO	SI	SI	<b>5</b>	<b>50%</b>
	<b>C</b>	Al realizar el giro el pie queda apoyado todo en el piso y solo gira el resto del cuerpo y el pie no gira completamente	SI	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	<b>3</b>	<b>30%</b>
<b>Pivote cadera</b>	<b>A</b>	Al realizar el pivote la cadera sube y baja	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	NO	<b>8</b>	<b>80%</b>
	<b>B</b>	Al realizar el pivote la cadera se mantiene a la misma altura	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	<b>1</b>	<b>10%</b>
	<b>C</b>	Al realizar el pivote la cadera sube.	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	<b>1</b>	<b>10%</b>

## 5.6 POBLACIÓN Y MUESTRA

El estudio fue realizado a un grupo de personas entre los 12 y los 18 años los cuales entrenan y juegan en la Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club.

- Institución *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*
- Muestra: categoría única
- Número de jugadores: 18
- Numero de niñas: 0
- Número de niños: 18

- Edades: de 12 a 17 años
- Estrato 3

**Tabla 3. Jugadores a quienes se les realizó el test**

JUGADOR NÚMERO	NOMBRE	EDAD
1	NESTOR MORALES	15
2	GONZALES SERGIO	15
3	OSSA JULIÁN	17
4	PULIDO CRISTIAN	16
5	CARRANZA DAVID	15
6	GUIZA ANDRÉS	16
7	BORDA NICOLÁS	15
8	RAMOS STEVEN	15
9	GARCÍA JUAN CAMILO	15
10	MOLINA FELIPE	14

## **6 INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA MOTRIZ**

Los aspectos más relevantes de la presente intervención se relacionan a continuación.

### **6.1 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.**

Una de las motivaciones para realizar este trabajo hace parte de la preocupación personal por los distintos problemas que los alumnos de la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club* presentan, como la falta de coordinación para realizar ejercicios específicos.

El baloncesto como deporte exige un desarrollo de movimientos técnicos en la evolución motriz del niño que lo practique. Por esto es necesario un buen desarrollo técnico en este deporte, hay que tener en cuenta las cualidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad); y también se encuentran la capacidad o cualidad coordinativa y motriz. En el baloncesto es fundamental trabajarlas en el tren inferior debido a que esta parte es importante para el desarrollo de los factores de coordinación, las cuales demanda este deporte.

En el baloncesto formativo es clave implementar ejercicios que ayuden a la formación personal, técnica y táctica del niño. Por estas razones, es de suma importancia ayudar a disminuir el impacto de las falencias en los desplazamientos, pie de pivot, detenciones y velocidad que estos puedan llegar a presentar en su crecimiento deportivo.

Es necesario realizar una intervención pedagógica que ayude a mejorar el proceso formativo de los integrantes de *La Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*, debido a la problemática encontrada en los distintos temas analizados en el proyecto. Se debe realizar para mejorar la técnica de los



desplazamientos, el pie de pivot y las detenciones basándose en la coordinación del tren inferior en el baloncesto escolar.

La propuesta procura plantear unas actividades y ejercicios que ayuden a mejorar especialmente el desarrollo técnico de los jugadores en el tren inferior y para lo cual es importante desglosarlo en tres unidades. La primera está basada en ejercicios y juegos que ayudan a mejorar los desplazamientos, la segunda aborda las detenciones y velocidad; la tercera maneja ejercicios sobre el pivot, esperando mejorar con respecto a algunos problemas de coordinación en desplazamientos, giros del pivot y detenciones.

## **6.2 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA DE LA INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA MOTRIZ**

Los objetivos propuestos son los siguientes:

### **6.2.1 Objetivo general.**

- Potenciar la coordinación del tren inferior a través de actividades motrices coordinativas, que permitan mejorar los desplazamientos del pivot y la velocidad de los integrantes de la Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club.

### **6.2.2 Objetivos específicos.**

- Determinar una metodología orientada a mejorar la coordinación del tren inferior en los factores de desplazamientos velocidad y pivot en relación al baloncesto.

- Determinar y aplicar una serie de ejercicios que propicien a la mejora de la coordinación del tren inferior a partir de la intervención pedagógica.
- Evaluar los resultados obtenidos con relación a la coordinación del tren inferior en los integrantes de la Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club.

### **6.3 METODOLOGÍA DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN MOTRIZ**

Es importante aclarar que la finalidad de esta intervención fue corregir problemas coordinativos. Por lo tanto se recurrió al modelo pedagógico tradicional, método conductista debido a que es importante la correcta realización de los gestos que incluyen los factores de desplazamiento. Para el proceso se realizó una observación e intervención a través ejercicios propuestos por parte de los entrenadores, puesto que es importante entender que cada jugador es diferente y esto conlleva a cometer errores distintos en su tren inferior, debido a esto el papel del docente es orientar el aprendizaje de la técnica de cada una de las categorías que se están manejando, para que el jugador las aprenda de una manera amena y satisfactoria.

En cuanto a los aspectos didácticos esta propuesta tiene como propósito mostrar una serie de ejercicios que se puedan utilizar como una herramienta indispensable en la educación física, y en las escuelas deportivas de baloncesto, en la cual resulta placentero y emotivo el aprendizaje de la técnica de los temas tratados.

## 6.4 RECURSOS.

-Cancha de baloncesto (ubicada calle 81 B con avenida Boyacá, al frente de la universidad minuto de Dios)

-Espacios extracurriculares (para las tareas asignadas y en los cuales los niños y jóvenes practican los ejercicios en relación a los factores de desplazamiento)

-zonas verdes ubicadas en un parque.

- Material deportivo (conos, balones, aros, petos, etc.)
- Cancha de baloncesto al aire libre
- Otros (material que pueda implementarse durante el proceso y no esté planificado, papelería, etc.)

**6.4.1.1 Organización del tiempo:** El tiempo se dispone a partir del trabajo presencial y autónomo del docente, se complementa con un proceso de reflexión en el que finalmente aportara con su concepto sobre la eficacia de esta propuesta.

- Miércoles (de 4:00 pm a 6:00 pm)
- Sábados (de 8:00 AM a 10:00 AM)
- Domingo (de 8:00 AM a 11:00 AM)

**6.4.1.2 Contenidos de la propuesta motriz.** Para lograr los objetivos propuestos de la propuesta motriz se ha diseñado tres unidades de ejercicios y actividades que permitan ayudar a mejorar la coordinación del tren inferior en los integrantes de la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*, tomando como la

primera unidad los desplazamiento, la segunda unidad la velocidad y detenciones y como tercera unidad el pivot.

Estas tres unidades buscan por medio de ejercicios técnicos y actividades mejorar la coordinación del tren inferior, ponerlos en práctica en 15 sesiones de entrenamiento para observar si permiten potenciar los factores de desplazamiento pie de pivot, velocidad y detenciones en la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*.

#### 6.4.1.2.1 Unidad número 1: los desplazamientos

**1.actividad:** imitación de desplazamientos

**Objetivo:** potenciar los desplazamientos para el mejoramiento de la coordinación del tren inferior.

**Descripción:** de a parejas empiezan a imitar los movimientos que realiza cada uno de los participantes con su tren inferior. Si uno se desplaza de derecha a izquierda con las rodillas flexionadas el otro participante también debe imitarlo lo más parecido posible.

**condiciones:** Los movimientos deben de ser muy parecidos a los del compañero y no se pueden salir de la cancha de baloncesto

**variantes:** Se puede hacer de a tres o de a cuatro participantes por equipo

**2.actividad:** la cabalgata

**Objetivo:** potenciar la velocidad y los desplazamientos de los miembros inferiores

**Descripción:** por parejas, uno de los participantes lleva a su compañero en su espalda, en la posición más conocida como a tuta, e inicia una carrera de velocidad con los demás compañeros a una distancia determinada se hace en zigzag sin botar los conos.

**Variantes:** La velocidad varía dependiendo de la edad de los participantes para evitar

lesiones se puede hacer en varios equipo y por relevos.

### **3.actividad:** Acelero y freno

**Objetivo:** desarrollar la atención y la velocidad del tren inferior.

**Descripción:** los jugadores tendrán que estar atentos a las órdenes del entrenador, por cada orden que este de los, participantes tendrán que desplazarse de la forma que indique, frenar y cada vez ir acelerando su desplazamiento hasta llegar a la meta o punto determinado. Si el jugador continúa en movimiento después de la orden de frenado, este deberá volver al punto de partida.

**Variantes:** Se pueden desplazar driblando.

### **4. actividad:** lanza corre y aplaude.

**Objetivo:** potenciar la coordinación general y de desplazamientos.

**Actividad:** cada participante lanza el balón de baloncesto hacia arriba y mientras esta descende el participante debe aplaudir las veces que pueda agarrar el balón antes de caiga al suelo, debe hacerlo saltando en un solo pie e ir avanzando desde una línea final hasta la otra de regreso lo hace con el otro pie.

**Variantes:** Se puede hacer desplazándose hacia adelante y saltando alternadamente y hacia los lados.

### **5.actividad :**salto, salto, lanzo

**Objetivo:** **potenciar** la coordinación del tren inferior por medio de saltos y desplazamientos.

**Descripción:** en la línea del tiro libre se encuentra el balón, dos jugadores tienen que estar en la línea final más cercana al balón, uno al lado del otro. Al aviso del entrenador, deben desplazarse con un solo pie y saltando el otro pie esta flexionado y agarrado por las dos manos. El primero que llegue a donde se encuentra el balón debe agarrarlo y meter canasta. El ejercicio acaba con

canasta

Variable: hacer un camino con aros que los lleve hasta el balón y que solo puedan pasarlo saltando alternadamente

**6.actividad:** zigzag cazando

**Objetivo:** potenciar la velocidad del drible y los desplazamientos

**Descripción:** dos jugadores uno detrás del otro a 3 metros de distancia. En un zig zag de conos el jugador de adelante intentará escapar de su perseguidor que con un balón y driblando hará el mismo recorrido tratando de alcanzarlo.

**Variables:** hacerlo sin drible solo con el balón en las manos.

**7.actividad:** cogidas sobre líneas

**Objetivo:** potenciar la velocidad de reacción de los desplazamientos y la velocidad.

**Descripción ejercicio:** todos los integrantes deben estar en una esquina de la cancha de baloncesto, a la orden del entrenador deben salir desplazándose sobre las líneas de la cancha (solo se pueden desplazar sobre las líneas) y no se deben dejar coger del jugador que el docente diga este jugador saldrá de último; el que se deja coger queda anulado.

**Variable:** hacerlo que cada jugador tenga un balón y driblando.

**8.actividad:** golosa y doble ritmo

**Objetivo:** potenciar la coordinación de pies y el doble ritmo

**Descripción del ejercicio:** cada jugador debe tener un balón con las dos manos, pasar la golosa de aros sin soltarlo. El entrenador pone unos aros en el suelo como golosa, el jugador debe pasar saltando con un solo pie ya sea derecho o izquierdo depende del aro y de lo que profe diga, al pasar toda la

golosa de aros debe empezar a driblar hasta el aro más lejano y realizar el doble ritmo.

#### **9. actividad: driblo y robo**

**Objetivo:** potenciar la coordinación de desplazamientos con balón.

**Explicación ejercicio:** todos los jugadores deben tener un balón y driblar dentro de la cancha con la mano que el entrenador diga y con la otra intentar sacarle de la cancha el balón a los demás integrantes, están atentos por que el profe puede cambiar la mano en cualquier momento.

#### **10. actividad: corro y cojo**

**Objetivo:** desarrollar la coordinación del tren inferior por medio de los desplazamientos

**Explicación del ejercicio:** los integrantes deben estar divididos en dos equipos, el equipo que el entrenador diga debe coger con un balón por medio de pases a los integrantes del otro equipo (estilo congelado). No se puede lanzar el balón al oponente se debe tocar con el balón sin soltarlo de las manos. El jugador que tenga el balón solo puede dar un paso, el equipo que coja más jugadores en 50 segundos gana

**Variable:** que el jugador con balón pueda dar dos pasos

#### 6.4.1.2.2 Unidad numero 2: velocidad de reacción y detenciones

**1. actividad:** a que te cojo...

**Objetivo:** potenciar la velocidad de carrera y de reacción de los participantes.

**Descripción:** por parejas, cada participante se pone de pie frente a su compañero en la línea que divide la cancha de baloncesto en 2 y deben prestar atención a las instrucciones del entrenador. Cada participante tiene un numero 1 y 2, cuando se indique quien tiene que tocar al otro salen en una carrera hasta una la línea final correspondiente; la idea es que lo toque antes de llegar a la línea

Condiciones: debe haber una distancia de 4 pasos entre cada pareja.

**Variantes:** las instrucciones varían dependiendo lo que el entrenador decida. se puede hacer sentados arrodillados acostados entre otras formas

**2. actividad:** carreras de velocidad

**objetivo:** desarrollar la velocidad de los desplazamientos y competencia entre los integrantes de la escuela

**descripción:** los participantes deben estar ubicados en la línea final de la cancha de baloncesto; después de la orden del entrenador salen a máxima velocidad hasta un punto determinado; el ultimo que llegue paga 5 saltos rodilla al pecho y así sucesivamente 5 veces

**Condiciones:** ningún participante partir antes de la orden y debe evitar tocar o atravesarse en el camino de sus compañeros.

**Variantes:** se puede hacer por grupos y el equipo que se demore más tiempo lo hace dos veces.

**3. actividad:** acelera y frena

**objetivo:** potenciar la coordinación del tren inferior en las detenciones

**descripción:** los jugadores deben estar prestos a las órdenes del entrenador, por cada



orden los participantes deben frenar o acelerar al máximo de cada uno, la frenada debe ser en dos tiempos y quedar en la posición defensiva del baloncesto, se debe hacer desde la línea final hasta la otra línea

Condiciones: deben frenar en la posición defensiva siempre que el entrenador diga y sostenerse hasta la otra orden.

Variantes: las instrucciones varían dependiendo del desplazamiento que se quiera trabajar y la velocidad del ejercicio.

#### **4. actividad:** velocidad máxima y explosión

**objetivo:** potenciar la velocidad de reacción del tren inferior

**Descripción ejercicio:** cada jugador debe seguir la orden de salida y hacer un pique a máxima velocidad cuando el entrenador indique. El recorrido es la línea lateral de la cancha de basquetbol. A la siguiente orden detenerse y salir nuevamente en carrera.

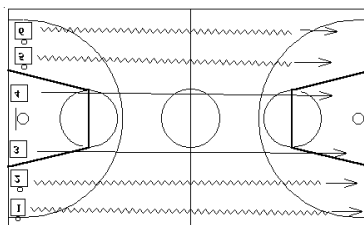
**Condiciones:** todos los participantes deben partir al mismo tiempo.

**Variantes:** se puede utilizar una pista atlética o hacerlo en carreras entre el mismo grupo

#### **5.actividad:** pico y detengo

**Objetivo:** desarrollar las detenciones en un tiempo

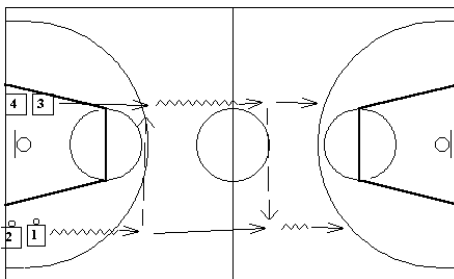
**Explicación del ejercicio:** En todo el terreno los chicos trotan y a la orden realizan detenciones en un tiempo o en dos según la consigna dada. Puede hacerse con o sin balón.



**6.actividad:** driblo detengo y paso

**Objetivo:** potenciar la detenciones por medio de pases y desplazamientos

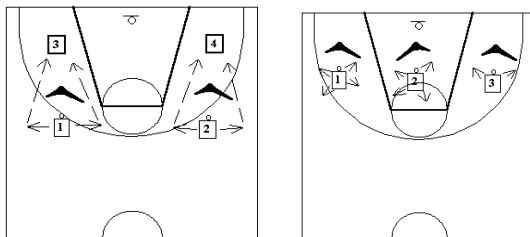
**Explicación del ejercicio:** Los jugadores en dos hileras, el numero 1 sale con drible se detiene y pasa al costado a 3 que avanza y cuando recibe hace detención luego de pase, despues sale con drible y hace los mismo hacia el frente.



**7.actividad:** detención y juego

**Objetivo:** desarrollar la coordinación el tren inferior por medio de las detenciones después de un autopase.

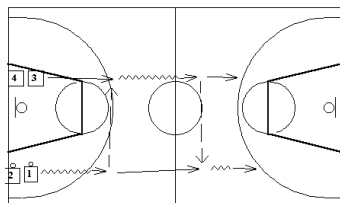
**Descripción del ejercicio:** Los jugadores se organizan en parejas y se hacen autopase y detención, el compañero los sigue y realiza una presión defensiva pasiva para que realice pivots. Como variante se coloca un tercer jugador que sea el que hace el pase.



**8.actividad:** recibo detengo y repito

**Objetivo:** desarrollar la coordinación en las detenciones.

**Descripción ejercicio:** los jugadores realizan dos hileras; el numero 1 sale con drible se detiene y pasa al costado a 3 que avanza y cuando recibe hace detención luego de pase; después sale con drible y hace los mismo hacia el frente.



#### **9. actividad:** zigzag detengo y lanzo

**Objetivo:** fortalecer la coordinación del tren inferior por medio de las detenciones en un tiempo

**Explicación del ejercicio:** se realiza un zig zag con conos desde el punto que el entrenador desee, los jugadores deben driblar pasando los conos con su máxima velocidad sin tumbarlos, al terminar los conos deben dirigirse a la línea del tiro libre, detenerse en un tiempo y ejecutare un lanzamiento; el primero que convierta 10 cestos gana

**Variable:** hacer la detención en dos tiempos

#### **10. actividad:** velocidad y detención

**Objetivo:** potenciar la coordinación del tren inferior por medio de las detenciones en dos tiempos

**Explicación del ejercicio:** por parejas con balón, se van pasando el balón de lado a lado desde la línea final hasta llegar a la línea de tres puntos el jugador que quede con el balón realizara dos dribling y tendrá que detenerse en dos tiempos lanzar e intentar meter el cesto, el otro compañero coger el rebote y realizar lo mismo de vuelta.

#### 6.4.1.2.3 Unidad numero 3: potenciación del pívot en el baloncesto

Actividades y ejercicios para la mejorar el pívot
<p><b>1.actividad:</b> lanzo atrapo y giro</p> <p><b>objetivo:</b> potenciar la coordinación viso manual y los giros con balón</p> <p><b>explicación:</b> el jugador debe lanzar el balón hacia arriba y antes de que esta caiga, el participante debe realizar un giro de 360 grados sobre su pie de pívot derecho o izquierdo; El entrenador decide si las rodillas deben estar flexionadas a 45 grados para empezar, después se hace sobre el otro pie.</p> <p>condiciones: el participante atrapar el balón con juntas mano sin dejarlo rebotar</p> <p><b>variantes:</b> se puede hacer con giros de 180 grados</p>
<p><b>2.ejercicio técnico:</b> pie de pívot y defensa</p> <p><b>Objetivo:</b> potenciar el equilibrio y los giros para mejorar la técnica del pie de pívot del jugador de la <i>Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club</i>.</p> <p><b>Organización:</b> se ubican dos conos a una distancia de más de 6 pasos largos a lo ancho de la cancha y cada jugador debe estar ubicado de la siguiente manera uno en la mitad y los otros dos en cada cono, deben tener un balón. El jugador de la mitad lanza el balón a alguno de los dos y debe ir a defender. El jugador que recibe el balón debe escoger su pívot y sin levantarlo debe dar un giro de 360 grados y después intentar pasar el balón al compañero que está en el otro cono.</p>
<p><b>3. actividad :</b> paso, paro y giro</p> <p><b>Objetivo:</b> potenciar el pie de pívot después de recibir un pase lo cual ayuda a mejorar la coordinación del niño al realizar un giro.</p> <p><b>Explicación del ejercicio:</b> el jugador realiza un autopase, seguido hace una parada en un tiempo y termina con un giro interior seguido de un dribling</p>

hacia el aro y realizar un doble ritmo.

(Este pivote se realizará cuando se reciba el pase y el defensor este relativamente separado del receptor, girando éste hacia la canasta (adelante).

**4. actividad.** Giro externo del pivot

**Objetivo:** potenciar el giro externo del pivot y la visión periférica de los jugadores.

**Explicación del ejercicio:** El jugador debe estar posicionado frente al aro sobre la línea de tres puntos y debe hacer un autopase, parada en dos tiempos, pivote exterior seguido de un pase al compañero que se encuentra al alero derecho o izquierdo (decide el entrenador); luego corto hacia el aro (este pivote se realizará cuando se reciba el pase y el defensor este muy pegado, girando con un pivote alejándose del defensor).

**5. actividad:** dribling giro y paso

**Objetivo:** potenciar el dribling y los giros después de una detención

**Explicación del ejercicio:** Los jugadores se colocan en hilera; el primero con balón sale driblando hacia el frente realiza una detención, pivotea y pasa al que sigue en la hilera regresando por el costado.

**6. actividad:** pase controlado

**Objetivo:** estimular el giro de 180 grados después de recibir un pase de pecho.

**Explicación del ejercicio:** dos jugadores, uno se pone frente al otro a unos 10 metros de distancia, deben tener el balón y realizar un mínimo de 30 pases de pecho. Al recibir el balón el jugador debe girar 180 grados sobre su pivot izquierdo o derecho volver a la posición de igual manera y pasar a su compañero de nuevo.

**Variantes:** se puede realizar con 3 o 4 integrantes del grupo y un solo balón.

**7.actividad :** giros y velocidad

**Objetivo:** potenciar y estimular los giros de 360 grados

**Explicación del ejercicio:** durante 1 minuto los integrantes deben estar realizando esquiben sobre la línea final, cada 20 segundos sonara el silbato y ellos deben girar en 2 tiempos 360 grados, hacia la derecha con el pie derecho pegado al suelo y volver al esquipin rápidamente después con el izquierdo.

**Variables:** girar solamente 180 grados cada vez que suene el silbato.

**8. actividad:** corro y giro

**Objetivo:** potenciar la velocidad y los giros de los participantes.

**Explicación del ejercicio:** A la orden del entrenador todos los participantes deben correr de una línea final a la otra. Y cada vez que pase por la mitad de la cancha deben girar 360 grados con un pie pegado al suelo y el otro flexionado lo más posible, se debe hacer durante 45 segundos y descansar 20 segundos mínimo deben hacerlo 3 veces

**Variable:** realizarlo con una balón y driblando

**9. actividad:** giro sobre la línea

**Objetivo:** mejorar y potenciar la velocidad de los giros y el pívot.

**Explicación del ejercicio:** los jugadores deben girar sobre la línea final hacia la derecha 180 grados y regresar a la posición por el lado izquierdo sin levantar el pie de pívot. Al llegar a la posición inicial debe correr a la línea final del otro lado y hacerlo de la misma manera debe hacerlo lo más rápido posible.

**Variables:** realizarlo con balón y driblando

**10.actividad:** giro paso y corto

**Objetivo:** potenciar la velocidad de reacción

**Explicación del ejercicio:** el jugador se encuentra frente a un cono en la posición del

alero, debe realizar un giro con balón sin soltarlo y sin levantar el pívot , debe pasarle al entrenador que se encuentra en la esquina de la cancha, cortar; Al recibir el balón de nuevo lanzar a convertir un cesto desde el punto en donde recibió.

**Variable:** al recibir el pase realizar un doble ritmo

## 6.5 EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.

Esta propuesta buscó mejorar la ejecución de tareas concretas para el desarrollo coordinativo del tren inferior, orientando a mejorar los desplazamientos (el pívot y la velocidad) de los integrantes de la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*, la forma de evaluar consistió en el análisis de la técnica, observando su calidad, mejora y rendimiento. Los aspectos que se tendrán en cuenta en el proceso por medio de la observación de los integrantes en el transcurso de los entrenamientos, partidos amistosos y de competencia son:

- Seguimiento y evaluación de la Propuesta Metodológica.
- Grado de consecución de los objetivos propuestos y la programación de actividades.
- Valoración del trabajo docente.
- Organización y seguimiento de los apoyos ordinarios por parte de los docentes y padres de familia.
- Organización de los apoyos para los jóvenes entre sí mismos.
- Participación en el proceso de la intervención pedagógica motriz.
- Resultados y rendimiento deportivo.

Además se tuvieron en cuenta otros aspectos como base en cuanto a:

- Puntualidad.
- Presentación personal.
- Actitud en la práctica y entrenamientos.
- Respeto hacia sus compañeros y entrenadores.
- Trabajo en equipo.
- Compromiso con la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*.

La evaluación se realizó en primera instancia por medio de las unidades desarrolladas y las actividades planteadas en la propuesta de la intervención pedagógica motriz. De igual forma se tuvieron en cuenta el cumplimiento de los objetivos de la propuesta.

Se realizó una autoevaluación por parte del personal de la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club* para determinar si se cumplió con eficacia la intención de la propuesta.

Se ejecutó una hetero-evaluación para analizar el impacto de la propuesta y el mejoramiento de la coordinación del tren inferior perceptible en la calidad de los movimientos y en sus resultados deportivos.



## 7 ANÁLISIS DE RESULTADOS

A partir del acercamiento teórico de las categorías de coordinación y factores de desplazamiento, de acuerdo con la información recolectada en las observaciones de campo dentro de la práctica deportiva de la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*, se procede a presentar un análisis de la información recolectada nivel teórico como práctico.

En la observación realizada desde mediados del mes de marzo del año 2012 hasta la actualidad, se identificaron puntos débiles referentes a la coordinación y factores de desplazamiento de los integrantes de la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*, como falta de destreza y coordinación en la ejecución de movimientos con su tren inferior.

Después de la intervención pedagógica motriz, la cual fue ejecutada en un proceso y por medio de una serie de actividades previamente estructuradas y enfocadas hacia la mejora de las falencias que presentaban los integrantes de la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*; con respecto a la coordinación del tren inferior, se pudo determinar con la implementación del mismo test, resultados distintos al diagnóstico. Estos fueron positivos debido a que muchos de los niños mejoraron su coordinación y la armonía en la realización de los desplazamientos.

A pesar de que este test se implementó en circunstancias de la práctica deportiva, los niños empezaron a mostrar la eficacia de los desplazamientos en partidos de competencia, generando más trabajo en equipo, espectáculo para el espectador y han conseguido más victorias y resultados positivos.

Los resultados después de la intervención pedagógica motriz fueron los siguientes:

**Tabla 4. Resultados del test después de la intervención pedagógica**

JUGADOR		NOMBRE	EDAD	
1		NESTOR MORALES	15 años	
2		GONZALES SERGIO	15 años	
3		OSSA JULIÁN	17 años	
4		PULIDO CRISTIAN	16 años	
5		CARRANZA DAVID	15 años	
6		GUIZA ANDRÉS	16 años	
7		BORDA NICOLÁS	15 años	
8		RAMOS STEVEN	15 años	
9		GARCÍA JUAN CAMILO	15 años	
10		MOLINA FELIPE	14 años	

NÚMERO DEL JUGADOR			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total	%
INDICADORES														
Pies (equilibrio) DETENCIÓN	A	En la detención el peso del cuerpo se mantiene en los talones (lo traslada a los talones)	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	NO	2	20%
	B	<u>En la detención el peso del cuerpo se mantiene en la punta de</u>	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	SI	NO	NO	6	60%

		<u>los pies</u>													
	C	En la detención el peso del cuerpo se mantiene en una solo pie	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	SI	2	20%	
Flexión de rodillas DESPUÉS DE LA DETENCIÓN	A	La flexión de rodillas es casi nula (Menor o igual a 10 grados)	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	1	10%	
	B	<u>La flexión de rodillas es casi nula (Menor o igual a 45 grados)</u>	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	9	90%	
	C	La flexión de rodillas es casi nula (Menor o igual a 90 grados)	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	0	0%	
PIVOTE (pie) GIROS	A	Al realizar el movimiento de pivote el talón no lo levanta y gira con todo el pie apoyado en el piso	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	1	10%	
	B	<u>Al realizar el movimiento de pivote el talón si se levanta y gira con la punta del pie apoyado en el piso</u>	NO	SI	SI	SI	NO	SI	SI	NO	SI	SI	7	70%	
	C	Al realizar el giro el pie queda													

		apoyado todo en el piso y solo gira el resto del cuerpo y el pie no gira completamente	SI	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	2	20%
Pivote, OBSERVACIÓN DE CADERA	A	Al realizar el pivote la cadera sube y baja	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	SI	NO	5	50%
	B	<u>Al realizar el pivote la cadera se mantiene a la misma altura.</u>	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	NO	NO	4	40%
	C	Al realizar el pivote la cadera sube.	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	1	10%

Este test permitió realizar un diagnóstico el cual evidencia la problemática tratada dentro del trabajo investigativo, pues hizo evidente que ninguno de los jugadores tiene una buena posición para realizar el giro sobre el pie de pivot.

También se pudo identificar que pueden mejorar la técnica para realizar un desplazamiento más eficaz; además con un trabajo de fortalecimiento en el tren inferior se puede aumentar la velocidad; en este caso y con relación al proyecto, la velocidad de desplazamiento.

Frente al pie de pivot se evidenció una mejora técnica al realizar este movimiento por parte de los muchachos después de implementar las actividades propuestas. Se mejoró su posición y su desempeño al realizarlo no solo se hizo notable en los entrenamientos, debido a que en los partidos de fogueo se vio reflejado en su trabajo individual y colectivo; los resultados en su gran mayoría fueron positivos por que también se observó satisfacción en los jugadores al percibir la mejora.

A medida de que fueron transcurriendo los entrenamientos y con la ejecución de las actividades para mejorar la velocidad, se logró obtener en un tiempo prolongado, una mayor eficacia en un gran número de jugadores. Así al realizar carreras y cambios de dirección con y sin balón más rápidamente, lo cual permitió observar que fueron adquiriendo una buena velocidad y superándose a sí mismos.

En cuanto al desplazamiento se pudo observar que los jugadores fueron adquiriendo una mayor capacidad de desplazarse hacia distintos lugares de la cancha con una mejor posición corporal y con una mayor rapidez tanto defensiva como ofensiva, lo cual se logró con los ejercicios propuestos y a medida de que transcurría el tiempo.

Es claro que después de la intervención pedagógica motriz los niños y jóvenes alcanzaron una mayor eficacia con respecto a la coordinación en los factores de desplazamiento, sin embargo esto fue un trabajo por parte del docente y de los participantes, puesto que ellos de manera autónoma trabajaron para lograr los gestos con mayor eficacia y con el mínimo de errores.

La siguiente tabla es un paralelo comparativo entre resultados antes y después de ejecutar las actividades de la intervención pedagógica motriz, con el fin de disminuir el impacto negativo de los problemas de coordinación asociados a los factores de desplazamiento del tren inferior:

### Comparación del test antes y después de la intervención pedagógica.

RESULTADOS 1ER TEST DIAGNOSTICO	RESULTADOS SEGUNDO TEST	
ANTES DE APLICAR LOS EJERCICIOS	DESPUÉS DE APLICAR LOS EJERCICIOS DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA	
EQUIPO TOTAL		
40%	20%	
30%	60%	EL EQUIPO MEJORO DESPUÉS DE APLICAR LA PROPUESTA UN 30% EN CUANTO A EQUILIBRIO EN LA DETENCIÓN, OBSERVANDO LA FORMA CORRECTA DE REALIZARSE ( <u>EN LA DETENCIÓN EL PESO DEL CUERPO SE MANTIENE EN LA PUNTA DE LOS PIES</u> )
30%	20%	
20%	10%	
80%	90%	EL EQUIPO MEJORO DESPUÉS DE APLICAR LA PROPUESTA UN 10% EN CUANTO FLEXIÓN DE RODILLAS DESPUÉS DE LA DETENCIÓN, OBSERVANDO LA MANERA CORRECTA LA CUAL ES, ( <u>LA FLEXIÓN DE RODILLAS ES CASI NULA (MENOR O IGUAL A 45 GRADOS)</u> )
0%	0%	
20%	10%	
50%	70%	DESPUÉS DE APLICAR LA PROPUESTA PEDAGÓGICA EL EQUIPO MEJORO UN 20% EN EL PIVOTE, GIRANDO SOBRE UN SOLO PIE EL CUAL LA MANERA CORRECTA DE HACERLO ES ( <u>AL REALIZAR EL MOVIMIENTO DE PIVOTE EL TALÓN SI SE LEVANTA Y GIRA CON LA PUNTA DEL PIE APOYADO EN EL PISO</u> )
30%	20%	
80%	50%	
10%	40%	EL EQUIPO EN CUANTO A LA ACCIÓN DE Pivote, OBSERVACIÓN DE CADERA MEJORO UN 30% EN LA MANERA CORRECTA DE HACERLO LA CUAL ES: ( <u>AL REALIZAR EL PIVOTE LA CADERA SE MANTIENE A LA MISMA ALTURA.</u> )
10%	10%	

## 8 CONCLUSIONES

Al finalizar este ejercicio investigativo se pueden identificar como aspectos importantes a considerar entre los factores de coordinación y desplazamiento los siguientes aspectos:

Para la potenciación de la coordinación del tren inferior se puede determinar que este aspecto es fundamental, ejecutada desde una intervención pedagógica y correctamente orientada por el educador, se convierte en un instrumento que posibilita una mayor eficacia técnica en los gestos de desplazamiento, además de otros en lo que se refiere al baloncesto. Este asunto se hace notorio desde la práctica deportiva en la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*.

La coordinación no sólo mejora la armonía de los movimientos; permite analizar las falencias motrices de los niños y jóvenes, no necesariamente ligada al baloncesto, puesto que se hace necesario implementar actividades que promuevan un trabajo que conlleve a la total eficacia de esta capacidad, no solo para alcanzar buenos resultados deportivos sino también para generar confianza y elevar la autoestima de los integrantes de la escuela.

En el diagnóstico que se realizó como elemento para determinar el bajo rendimiento deportivo se detectó el problema de coordinación y desplazamientos, especialmente el pie de pivot y velocidad. Aunque el primero se considera como un gesto técnico y la segunda una capacidad física en las cuales con el debido proceso, sumado a una adecuada orientación por parte del docente, se pudo percibir que hubo una mejora que se hace perceptible en la práctica deportiva, además de los resultados deportivos positivos.

Lograr asumir como docentes una intervención pedagógica motriz como se indicó durante este proyecto, exige al docente de educación física una postura que lo

lleva a crear estrategias innovadoras como desde el juego para estimular las capacidades coordinativas.

Los integrantes de la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club* actualmente han mejorado su capacidad coordinativa, se preocupan por mejorar sus gestos técnicos y desplazamientos, han incrementado su autoestima y confianza en sí mismos. Mejoró el trabajo en equipo y se ha consolidado el grupo, siendo el factor anterior una importante motivación para obtener un sobresaliente rendimiento deportivo y nivel competente con respecto a otras escuelas de baloncesto.

Finalmente, este proceso investigativo permitió atender al reto que se ha propuesto la Facultad De Ciencias De La Educación Y El Departamento De Educación Física, Recreación y Deportes, de propiciar el espíritu investigativo de los estudiantes y así mismo que se apropien y den solución a los problemas que afectan el medio educativo actual, especialmente los ligados al movimiento, buscando un aprendizaje más ameno para los niños y jóvenes, en este caso de la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*.



## 9 RECOMENDACIONES

Es de suma importancia aclarar que las recomendaciones expuestas en este apartado del proyecto investigativo se encuentran dirigidas a los docentes de practica pedagógica, a los docentes investigadores, a los docentes del departamento de educación física, a compañeros del grupo de investigación, y a los docentes encargados de la *Escuela De Baloncesto Talents Sporting Club*.

- Incentivar a los docentes a utilizar materiales innovadores en sus clases.
- Tratar de que la teoría sobre los métodos de enseñanza no opaque la práctica, debido a que la mayoría de las veces esos métodos se quedan solo en teoría y no alcanzan a llegar a la práctica.
- Mantener un contacto permanente con los niños y jóvenes en formación para determinar cuáles son las dificultades de estos a la hora de desarrollar una clase o sesión de práctica deportiva.
- Realizar actividades que integren no solo temáticas simples, curriculares y de trabajo individual sino también actividades en las que se incluya el trabajo en equipo, dándoles a los niños y jóvenes la oportunidad de compartir conocimientos, pensamientos y formas de ver su cuerpo en relación con el entorno.
- Preparar las clases y elegir el material didáctico a trabajar con días de anterioridad para reestructúralos en el camino y no sólo implementarlos para una temática. Estos deben ser multifuncionales.

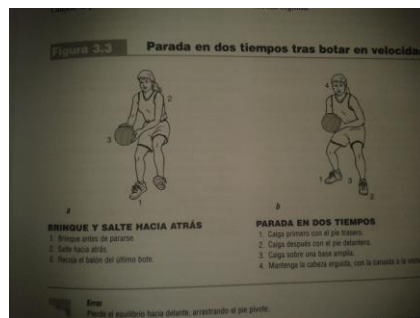
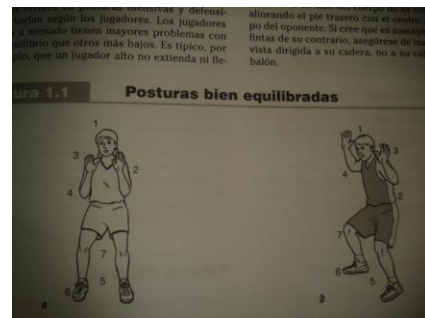
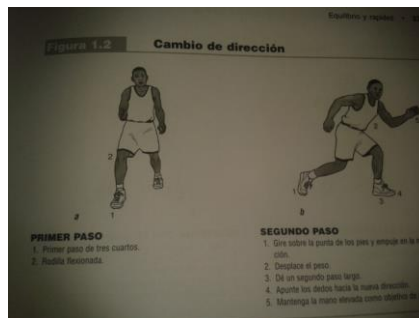
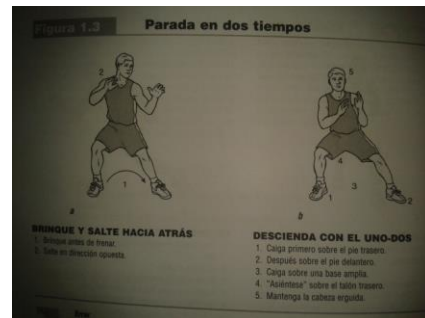
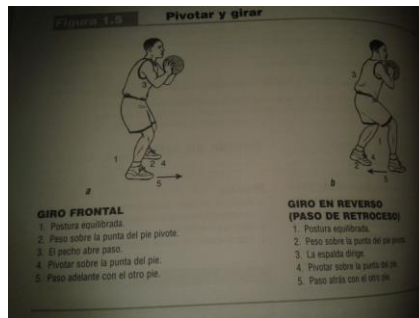
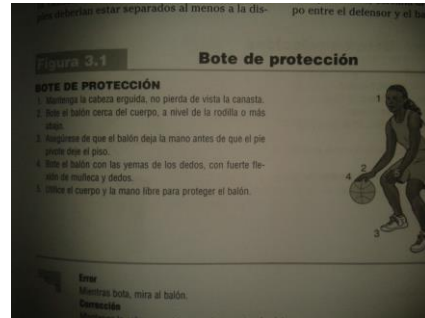
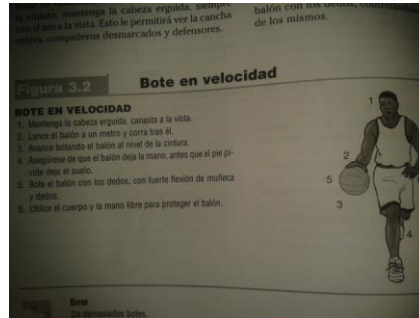
- Evitar estereotipar a los niños y jóvenes, ni discriminarlos durante la práctica del deporte educativo.
- Tener en cuenta las características y necesidades del estudiante antes de desarrollar alguna actividad que no se adecue a estas.
- Hacer énfasis en temáticas que construyan valores deportivos en los integrantes de las escuelas de formación deportiva, especialmente de baloncesto y enfocar la enseñanza de la educación física en las necesidades de los mismos adaptadas a las necesidades de la sociedad.
- Motivar y provocar en los estudiantes manifestaciones espontaneas a la hora de hacer uso de la educación física como medio para tener una mejor calidad de vida.
- Eliminar estereotipos tomando como ejercicio de asimilación de la diversidad y como herramienta la enseñanza de la educación física.
- Desarrollar en los estudiantes la habilidad para relacionar los conocimientos obtenidos en la práctica con la teoría.
- Desarrollar actitudes positivas que eleven la autoestima de los niños en relación a los deportes.

## BIBLIOGRAFÍA

- ANZANO Planas Antoni, Climent Olaso Salvador, Pardo Martínez Jordi. Variación de la potencia del tren inferior en jugadoras de balonmano de alta competición, universidad de Lleida 1997.
- ALCIBÍADES Bustamante, y colaboradores. Coordinación motora: influencia de la edad sexo estatus socio económico y niveles de adiposidad en niños peruanos 2008.
- BOTERO C.A., Metodología de investigación guía didáctica y módulo, Fundación Universitaria Luis Amigo Facultad de Ciencias Administrativas, Económicas y Contables. COLOMBIA, 2008.
- BUCETA José María, El papel del baloncesto en el desarrollo y la formación de los jóvenes. Paidós editores, Madrid 2002.
- COBETTA, Los enfoques cuantitativo y cualitativo en la investigación científica, México 2003.
- FLORES Gil Javier y colaboradores. Metodología de la investigación cualitativa. Editorial Aljibe.1996.
- GUEVARA, L. Metodología de la investigación científica”. Bogotá, Universidad Santo Tomas, 1997.
- RIVERA Daniel Muñoz La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo,Pontificia Universidad Javeriana, 2005.
- RUIZ Pérez Luis Miguel. Concepciones cognitivas del desarrollo motor humano, Instituto Nacional de Educación Física-Universidad Politécnica de Madrid. 2003.
- VILLA redondo cristina. Coordinación y equilibrio: base para educación física en primaria, Editorial Panamericana 2010.
- WISSEL Hal. Baloncesto, claves para mejorar las destrezas técnicas, versión española. Editorial tutor. 2007

# ANEXOS

## Anexo 1. Actividades del test de Wissel



## Anexo 2. Categorías e indicadores del test diagnóstico.

HABILIDAD EVALUADA	DEFINICIÓN			INDICADORES	DESCRIPCIÓN DEL TEST
<b>DESPLAZAMIENTOS sobre el pie de pivot</b>	“Los desplazamientos se pueden considerar como toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial” (Sánchez Bañuelos, 1984); siendo una de las habilidades básicas más importantes, porque en ellos se fundamentan gran parte del resto de las habilidades.	<b>Pies</b>	<b>A</b>	En la detención el peso del cuerpo se mantiene en los talones	<b>Característica del test:</b> Este test nos permitirá observar el balance postural para la realización del pivot, permite identificar aciertos y desaciertos posturales y de ejecución del pivot <b>Descripción</b> 1. Los 10 primeros jugadores deben estar sobre una de las dos líneas finales de la cancha esa será el punto de salida, deben estar en una posición básica para iniciar carrera. Si usted tiene más de 10 jugadores, tendrá que dividir en dos grupos, ya que no se dispone de espacio suficiente. 2. cada jugador debe tener una distancia prudente así tienen suficiente espacio para girar. 3. Al sonar el silbato, todos los jugadores deben empezar a correr a una velocidad del 70 % 4 .A v intervalos de 2 segundos cada uno, hacer sonar el silbato y una vez han realizado la detención en un tiempo (los dos pies caen al piso al mismo tiempo) gritar sus instrucciones de giro. Sus opciones son: 1. giro pie izquierdo adelante, giro pie izquierdo atrás 2. Giro pie derecho atrás, giro pie derecho adelante 3. Giro pie izquierdo atrás, giro pie izquierdo adelante 4. Giro pie derecho adelante, giro pie derecho atrás 5. Cuando suena el silbato, la secuencia para el jugador
			<b>B</b>	En la detención el peso del cuerpo se mantiene en la punta de los pies	
			<b>C</b>	En la detención el peso del cuerpo se mantiene en una solo pie	
		<b>Flexión de rodillas</b>	<b>A</b>	La flexión de rodillas es casi nula (Menor o igual a 10 grados)	
			<b>B</b>	La flexión de rodillas es casi nula (Menor o igual a 45 grados)	
			<b>C</b>	La flexión de rodillas es casi nula (Menor o igual a 90 grados)	
		<b>PIVOTE (pie)</b>	<b>A</b>	Al realizar el movimiento de pivote el talón no lo levanta y gira con todo el pie apoyado en el piso	
			<b>B</b>	Al realizar el movimiento de pivote el talón si se levanta y gira con la punta del pie apoyado en el piso	

		Pivote cadera	C	Al realizar el giro el pie queda apoyado todo en el piso y solo gira el resto del cuerpo y el pie no gira completamente	consta de: Parada de salto en un tiempo (ambos pies deben caer al suelo al mismo tiempo), hacer una pausa por un segundo, hacer un giro completo de 180 grados, hacer una pausa por un segundo, hacer una completa pivote a la posición inicial, y permanecer en posición de triple amenaza hasta que suene el silbato otra vez 6. hacer sonar el silbato otra vez. Todos los jugadores deben empezar a correr hasta que vuelva a sonar, para realizar el giro según la indicación dada en ese momento. 7. Cuando todos los jugadores llegan al final de la pista, culminara el test. Puede sonar el silbato en cualquier lugar entre 1 y 4 veces durante su viaje por su carril de la cancha. (Se soplara el silbato cada 2 segundos después de iniciar carrera en cada giro) 8. Debe ejecutarse dos veces seguidas para que los jugadores se detengan por lo menos más de 5 veces para hacer correcciones correspondientes.
			A	Al realizar el pivote la cadera sube y baja	
			B	Al realizar el pivote la cadera se mantiene a la misma altura	
			C	Al realizar el pivote la cadera sube.	

### Anexo 3. Material fotográfico



## Anexo 4. Planeaciones de sesión

**PLANEACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DE BALONCESTO**  
**ENTRENAMIENTO N° 01** FECHA: 4 de julio de 2012 LUGAR: ESCUELA TALENTS SPORTING CLUB  
 HORA: de 4 a 6 pm TEMA: dribling y desplazamientos OBJETIVO GENERAL: potenciar en los integrantes de la escuela Talents Sporting Club el driblin y desplazamientos METODOLOGÍA: mando directo.

PARTE DEL ENTRENAMIENTO	OBJETIVO ESPECIFICO	TIEMPO	ORGANIZACIÓN ENTRENAMIENTO	MATERIALES
INICIAL Calentamiento: Adaptación al trabajo específico	Realizar una entrada en calor por medio de actividades lúdicas.	20 min	Charla introductoria 5 minutos La lleva con balón 5 min, Por parejas intentar quitarle el balón al compañero sin dejar de driblar 5 min, estiramiento 5min.	Cancha de baloncesto, Pito, cronometro, balones, conos,
TEMA CENTRAL: El dribling y los desplazamientos en el baloncesto.	Potenciar el dribling y los desplazamientos con cambios de dirección.	50 min	<b>Ejercicio1 zigzag cazando:</b> con cambio de mano. 8 min. Solo con la mano derecha 8 min. Zigzag cazando solo con la mano izquierda 8min. <b>Ejercicio 2: acelerero y freno.</b> Con balón estar prestos a las indicaciones del entrenador deben correr a su máxima velocidad driblando y frenado con la mano que el entrenador indique 15 min. <b>Juego 1vs1dribling</b> : se hacen por parejas uno frente al otro en la línea del tiro libre, el entrenador lanza el balón al aire en la línea del tiro libre y el jugador que coja el balón debe driblar atacando al otro hasta la línea final más lejana, si logra llegar sin que le arrebaten el balón gana un punto15 min. <b>Juego final 5vs5</b> 10 min el objetivo del juego es que realicen buenos desplazamientos y un buen dribling sin olvidar que el objetivo es ver las mejoras coordinativas que presenta el tren inferior de cada integrante.	Pito, Cronometro, petos, conos y cancha de baloncesto
FINAL Recuperación y charla reflexiva	Estiramiento y observación de tareas.	20 min	Trote suave para recuperar 6 minutos Estiramiento grupal 12 minutos Charla final 5 minutos	Cancha de baloncesto, conos, petos pito

**PLANEACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DE BALONCESTO**  
**ENTRENAMIENTO N° 02** FECHA: 11 de julio de 2012 LUGAR: ESCUELA TALENTS SPORTING CLUB  
 HORA: de 4 a 6 pm TEMA: dribling y lanzamientos OBJETIVO GENERAL: desarrollar en los integrantes de la escuela Talents Sporting Club el driblin y los lanzamientos con ejercicios que permitan mejorar la coordinación METODOLOGÍA: mando directo.

PARTE DEL ENTRENAMIENTO	OBJETIVO ESPECIFICO	TIEMPO	ORGANIZACIÓN ENTRENAMIENTO	MATERIALES
INICIAL Calentamiento: Adaptación al trabajo específico	Predisponer el cuerpo para el trabajo físico y prevenir lesiones.	20 min	Charla introductoria al trabajo del entrenamiento 3 minutos La lleva en cadencia 5 min. Congelados bajo tierra 5 min. Lanzamiento por parejas en un solo aro 8 min	Cancha baloncesto, Pito, cronometro, balones, conos,
TEMA CENTRAL: El lanzamientos y desplazamientos en el baloncesto	Desarrollar la capacidad del dribling y de los lanzamientos por medio de ejercicios que aportan al desarrollo coordinativo.	55 min	<b>Ejercicio 1, zigzag detengo y lanzo</b> 8min <b>Ejercicio 4 Juego 1vs1 dribling</b> : se hacen por parejas uno frente al otro en la línea del tiro libre, el entrenador lanza el balón al aire en la línea del tiro libre y el jugador que coja el balón debe driblar atacando al otro hasta la línea del tiro libre y ejecutar un lanzamiento, si logra convertir el cesto el oponente debe pagar 10 flexiones de codo 15 min <b>Ejercicio 5 Juego final 5vs5</b> 10 min el objetivo del juego es que realicen buenos desplazamientos y un buen dribling sin olvidar que el objetivo es ver las mejoras coordinativas que presenta el tren inferior de cada integrante.	Pito, Cronometro, petos, conos y cancha de baloncesto
FINAL Recuperación y charla reflexiva	Desarrollar un Estiramiento y una charla reflexiva para evitar lesiones.	20 min	<b>Lanzamientos del tiro libre</b> en equipos para volver a la calma 10 minutos. <b>Estiramiento grupal</b> 7 minutos, <b>Charla final</b> 3 minutos	Cancha, conos, petos pito y cronometro.



**PLANEACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DE BALONCESTO**  
**ENTRENAMIENTO N° 03** FECHA: 18 de julio de 2012 LUGAR: ESCUELA TALENTS SPORTING CLUB  
 HORA: de 4 a 6 pm TEMA: dribling y lanzamientos OBJETIVO GENERAL: desarrollar en los integrantes de la escuela Talents Sporting Club el driblin y los lanzamientos con ejercicios que permitan mejorar la coordinación METODOLOGIA: mando directo.

PARTE DEL ENTRENAMIENTO	OBJETIVO ESPECIFICO	TIEMPO	ORGANIZACIÓN ENTRENAMIENTO	MATERIALES
INICIAL Calentamiento: Adaptación al trabajo específico	Predisponer el cuerpo para el ejercicio específico dribling y lanzamiento.	20 min	Charla introductoria al trabajo del entrenamiento 3 minutos Trote con dribling alrededor de la cancha 5 min, La lleva con balón todos driblando 5 min. Congelados driblando 5 min.	Cancha baloncesto, Pito, cronometro, balones, conos,
TEMA CENTRAL: El dribling y lanzamientos	Desarrollar la capacidad del dribling y de los lanzamientos por medio de ejercicios que aportan al desarrollo coordinativo.	55 min	<b>Ejercicio1 zigzag cazando:</b> con cambio de mano. 10 min. <b>Ejercicio 2 driblo detengo y paso: 8 min</b> <b>Ejercicio 3 zigzag detengo y lanzo 8min</b> <b>Ejercicio 4 Juego 1vs1dribling</b> : se hacen por parejas uno frente al otro en la línea del tiro libre, el entrenador lanza el balón al aire en la línea del tiro libre y el jugador que coja el balón debe driblar atacando al otro hasta la línea del tiro libre y ejecutar un lanzamiento, si logra si logra convertir el cesto el oponente debe pagar 10 flexiones de codo 15 min <b>Ejercicio 5 Juego final 5vs5</b> 10 min el objetivo del juego es que realicen buenos desplazamientos y un buen dribling sin olvidar que el objetivo es ver las mejoras coordinativas que presenta el tren inferior de cada integrante.	Pito, Cronometro, petos, conos y cancha de baloncesto
FINAL Recuperación y charla reflexiva	Desarrollar un Estiramiento y una charla reflexiva para evitar lesiones.	20 min	Lanzamientos de distintos puntos por equipos para volver a la calma 6 minutos. Estiramiento grupal 12 minutos, Charla final 5 minutos	Cancha, conos, petos pito y cronometro.

**PLANEACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DE BALONCESTO**  
**ENTRENAMIENTO N° 04** FECHA: 25 de julio de 2012 LUGAR: ESCUELA TALENTS SPORTING CLUB  
 HORA: de 4 a 6 pm TEMA: coordinación y lanzamientos OBJETIVO GENERAL: potenciar en los integrantes de la escuela Talents Sporting Club la coordinación de pies METODOLOGIA: mando directo.

PARTE DEL ENTRENAMIENTO	OBJETIVO ESPECIFICO	TIEMPO	ORGANIZACIÓN ENTRENAMIENTO	MATERIALES
INICIAL Calentamiento: Adaptación al trabajo específico	Disponer el cuerpo para el trabajo físico coordinativo y de desplazamientos para prevenir lesiones.	20 min	Charla introductoria al trabajo del entrenamiento 3 minutos Trote con balón 5 min. La lleva con balón 5 min. Entradas al aro en doble ritmos individual 10 min	Cancha baloncesto, Pito, cronometro, balones, conos,
TEMA CENTRAL: La coordinación en el tren inferior para los desplazamientos.	Potenciar y mejorar la capacidad coordinativa del tren inferior y de los desplazamientos por medio de ejercicios específicos.	60 min	<b>Ejercicio 1 cogidas sobre líneas,</b> pero con balón. 10min <b>Ejercicio 3: acelerero y freno:</b> los jugadores tendrán que estar atentos a las órdenes del entrenador, por cada orden que este de los participantes tendrán que desplazarse de la forma que indique, frenar y cada vez ir acelerando su desplazamiento hasta llegar a la meta o punto determinado. Si el jugador continúa en movimiento después de la orden de frenado, este deberá volver al punto de partida. 20 min <b>Ejercicio 4 golosa y doble ritmo</b> (se hace un circuito con aros y los jugadores deben pasarlo con un solo pie después cambian de pie, se inicia en zigzag al terminar driblan hasta el tiro libre y ejecutan un lanzamiento.)10min <b>Ejercicio 5:</b> juego 5 vs 5 15 min	Pito, aros, petos, conos y cancha de baloncesto, cronometro
FINAL Recuperación y charla reflexiva	Desarrollar un Estiramiento para evitar lesiones, cansancio y una charla final.	20 min	Trote suave para volver a la calma 10 minutos. Estiramiento grupal 7 minutos, Charla final 3 minutos	Cancha, conos, petos pito y cronometro.

**PLANEACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DE BALONCESTO**

**ENTRENAMIENTO N° 05** FECHA: 1 de agosto de 2012 LUGAR: ESCUELA TALENTS SPORTING CLUB

HORA: de 4 a 6 pm TEMA: coordinación y lanzamientos OBJETIVO GENERAL: mejorar en los integrantes de la escuela Talents Sporting Club los desplazamientos y la coordinación del tren inferior METODOLOGÍA: mando directo y asignación de tareas.

PARTE DEL ENTRENAMIENTO	OBJETIVO ESPECIFICO	TIEMPO	ORGANIZACIÓN ENTRENAMIENTO	MATERIALES
INICIAL Calentamiento: Adaptación al trabajo específico	Disponer el cuerpo para el trabajo físico coordinativo y de lanzamientos para prevenir lesiones.	20 min	Charla introductoria al trabajo del entrenamiento 3 minutos Cada jugador debe trotar 5 min. La lleva con balón 5 min. Lanzamiento por parejas en un solo aro 8 min	Cancha baloncesto, Pito, cronometro, balones, conos,
TEMA CENTRAL: La coordinación en el tren inferior para los desplazamientos.	Potenciar y mejorar la capacidad coordinativa del tren inferior y de los lanzamientos por medio de ejercicios específicos.	55 min	<b>Ejercicio 1</b> cogidas sobre líneas 10 min (el jugador que el entrenador diga coge a los demás pero solo pueden desplazarse sobre las líneas de la canchas.) <b>Ejercicio 2</b> cogidas sobre líneas igual que el anterior pero con balón. 10min <b>Ejercicio 3</b> salto, salto, lanzo hacen dos filas: (dos jugadores tienen que estar en la línea final más cercana al balón, uno al lado del otro. Al aviso del entrenador, deben desplazarse con un solo pie y saltando el otro pie esta flexionado y agarrado por las dos manos, el primero que llegue a donde se encuentra el balón debe agarrarlo y meter canasta. El ejercicio acaba con canasta.) 10 min <b>Ejercicio 4</b> golosa y doble ritmo (se hace un circuito con aros y los jugadores deben pasarlo con un solo pie después cambian de pie, se inicia en zigzag al terminar driblan hasta el tiro libre y ejecutan un lanzamiento.)10min <b>Ejercicio 5:</b> juego 5 vs 5 15 min	Pito, aros, petos, conos y cancha de baloncesto, cronometro
FINAL Recuperación y charla reflexiva	Desarrollar un Estiramiento para evitar lesiones y una charla final.	20 min	Lanzamientos desde el tiro libre por equipos para volver a la calma 10 minutos. Estiramiento grupal 7 minutos, Charla final 3 minutos	Cancha, conos, petos pito y cronometro.

**PLANEACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DE BALONCESTO**

**ENTRENAMIENTO N° 06** FECHA: 8 de agosto de 2012 LUGAR: ESCUELA TALENTS SPORTING CLUB

HORA: de 4 a 6 pm TEMA: doble ritmo OBJETIVO GENERAL: mejorar las entradas en doble ritmo en los integrantes de la escuela Talents Sporting METODOLOGÍA: mando directo y asignación de tareas.

PARTE DEL ENTRENAMIENTO	OBJETIVO ESPECIFICO	TIEMPO	ORGANIZACIÓN ENTRENAMIENTO	MATERIALES
INICIAL Calentamiento: Adaptación al trabajo específico	Disponer el cuerpo para el trabajo central doble ritmos.	20 min	Charla introductoria al trabajo del entrenamiento 3 minutos La lleva en cadencia 5 min. Jugar a tocarse las rodillas por parejas 5 min. Entradas al aro en doble ritmos de a parejas 10 min	Cancha baloncesto, Pito, cronometro, balones, conos,
TEMA CENTRAL: Los doble ritmos	Potenciar y mejorar el doble ritmo por medio de ejercicios específicos.	60 min	<b>Ejercicio 1</b> driblo y robo (todos los jugadores deben tener un balón y deben driblar dentro de la cancha con la mano que el entrenador diga y con la otra deben intentar sacarle de la cancha el balón a los demás integrantes). 10min <b>Ejercicio 2:</b> a que te cojo por parejas, cada participante se pone de pie frente a su compañero en la línea que divide la cancha de baloncesto en 2 y deben prestar atención a las instrucciones del entrenador, cada participante tiene un numero 1 y 2, cuando se indique quien tiene que tocar al otro salen en una carrera hasta una la línea final correspondiente la idea es que lo toque antes de llegar a la línea variante: con balón y entrar al aro en doble ritmo <b>Ejercicio 4</b> golosa y doble ritmo (se hace un circuito con aros y los jugadores deben pasarlo con un solo pie después cambian de pie, se inicia en zigzag al terminar driblan hasta el tiro libre y ejecutan un lanzamiento.)10min <b>Ejercicio 5:</b> juego 5vs 5	Pito, aros, petos, conos y cancha de baloncesto, cronometro
FINAL Recuperación y charla reflexiva	Desarrollar un Estiramiento para evitar lesiones y charla reflexiva.	20 min	Trote suave para volver a la calma 10 minutos. Estiramiento grupal 7 minutos, Charla final 3 minutos	Cancha, conos, petos pito y cronometro.

**PLANEACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DE BALONCESTO**  
**ENTRENAMIENTO N° 07** FECHA: 15 de agosto de 2012 LUGAR: ESCUELA TALENTS SPORTING CLUB  
 HORA: de 4 a 6 pm TEMA: el pivot OBJETIVO GENERAL: potenciar los giros del pivot en los integrantes de la escuela Talents Sporting club  
 METODOLOGÍA: mando directo y asignación de tareas.

PARTE DEL ENTRENAMIENTO	OBJETIVO ESPECIFICO	TIEMPO	ORGANIZACIÓN ENTRENAMIENTO	MATERIALES
INICIAL Calentamiento: Adaptación al trabajo específico	Disponer el cuerpo para el trabajo central.	20 min	Charla introductoria al trabajo del entrenamiento 3 minutos La lleva con balón 5 min. Cogidas sobre líneas con balón 5 min. Entradas al aro en doble ritmos de a parejas 10 min	Cancha baloncesto, Pito, cronometro, balones, conos,
TEMA CENTRAL: La coordinación en el tren inferior para los desplazamientos.	Potenciar y mejorar los giros del pivot medio de ejercicios específicos.	60 min	<b>Ejercicio 1 lanzo atrapo y giro</b> el jugador debe lanzar el balón hacia arriba y antes de que esta caiga, el participante debe realizar un giro de 360 grados sobre du pie de pivot derecho o izquierdo 15 min <b>Ejercicio 2:</b> pie de pivot y defensa: se ponen 2 conos a una distancia de más de 6 pasos a lo ancho de la cancha y cada jugador debe estar ubicado de la siguiente manera uno en la mitad y los otros dos en cada cono, deben tener un balón el jugador de la mitad lanza el balón a alguno de los dos y debe ir a defender. El jugador que recibe el balón debe escoger su pivot y sin levantarlo debe dar un giro de 360 grados y después intentarlo pasar al compañero que está en el otro cono. 15 min <b>Ejercicio 3:</b> Juego 1vs1 10 min (obligatorio realizar lanzamiento para trabajar detención y pivot. <b>Ejercicio 4</b> Juego 5vs 5 10 min	Pito, aros, petos, conos y cancha de baloncesto, cronometro
FINAL Recuperación y charla reflexiva	Desarrollar un Estiramiento para evitar lesiones y hacer una charla reflexiva.	20 min	Trote suave para volver a la calma 10 minutos. Estiramiento grupal 7 minutos, Charla final 3 minutos	Cancha, conos, petos pito y cronometro.

**PLANEACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DE BALONCESTO**  
**ENTRENAMIENTO N° 08** FECHA: 22 de agosto de 2012 LUGAR: ESCUELA TALENTS SPORTING CLUB  
 HORA: de 4 a 6 pm TEMA: el pivot OBJETIVO GENERAL: desarrollar la capacidad de los giros del pivot en los integrantes de la escuela Talents Sporting club  
 METODOLOGÍA: mando directo y asignación de tareas.

PARTE DEL ENTRENAMIENTO	OBJETIVO ESPECIFICO	TIEMPO	ORGANIZACIÓN ENTRENAMIENTO	MATERIALES
INICIAL Calentamiento: Adaptación al trabajo específico	Disponer el cuerpo para el trabajo central.	20 min	Charla introductoria al trabajo del entrenamiento 3 minutos La lleva con balón 5 min. Cogidas sobre líneas con balón 5 min. Entradas al aro en doble ritmos de a parejas 10 min	Cancha baloncesto, Pito, cronometro, balones, conos,
TEMA CENTRAL: El pivot.	Potenciar y mejorar los giros del pivot medio de ejercicios específicos.	60 min	<b>Ejercicio 1 paso paro y giro:</b> el jugador realiza un autopase, seguido hace una parada en un tiempo y termina con un giro interior seguido dribling hacia el aro y doble ritmo. 10 min <b>Ejercicio 2: giro externo del pivot</b> El jugador debe estar posicionado frente al aro sobre la línea de tres puntos y debe hacer un autopase + parada en dos tiempos + pivote exterior seguido de un pase al compañero que se encuentra al alero derecho o izquierdo (decide el entrenador) y corte hacia el aro 15 min <b>Ejercicio 3: dribling giro y paso:</b> Los jugadores se colocan en hilera y el primero con balón sale driblando hacia el frente realiza una detención, pivotea y pasa al que sigue en la hilera regresando por el costado. 15 min <b>Ejercicio 4</b> Juego 5vs 5 10 min	Pito, aros, petos, conos y cancha de baloncesto, cronometro
FINAL Recuperación y charla reflexiva	Desarrollar un Estiramiento para evitar lesiones y hacer una charla reflexiva.	20 min	Realizar 15 cestos de tiro libre individualmente para volver a la calma en un solo aro 10 minutos. Estiramiento grupal 7 minutos, Charla final 3 minutos	Cancha, conos, petos pito balones y cronometro.

**PLANEACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DE BALONCESTO**  
**ENTRENAMIENTO N° 09** FECHA: 29 de agosto de 2009 LUGAR: ESCUELA TALENTS SPORTING CLUB  
 HORA: de 4 a 6 pm TEMA: pivot y desplazamientos OBJETIVO GENERAL: potenciar el pivot y los desplazamientos en los integrantes de la escuela Talents Sporting club METODOLOGÍA: mando directo y asignación de tareas.

PARTE DEL ENTRENAMIENTO	OBJETIVO ESPECIFICO	TIEMPO	ORGANIZACIÓN ENTRENAMIENTO	MATERIALES
INICIAL Calentamiento: Adaptación al trabajo específico	Disponer el cuerpo para el trabajo central.	20 min	Charla introductoria al trabajo del entrenamiento 3 minutos La lleva con balón 5 min. Jugar a cogerse las rodillas 5 min. Entradas al aro en doble ritmos de a parejas 10 min	Cancha baloncesto, Pito, cronometro, balones, conos,
TEMA CENTRAL: La coordinación en el tren inferior para los giros y desplazamientos	Potenciar y mejorar los giros del pivot y los desplazamientos por medio de ejercicios específicos.	60 min	<b>Ejercicio 1 pase controlado:</b> dos jugadores, uno se pone frente al otro a unos 10 metros, deben tener el balón y realizar un mínimo de 30 pases de pecho al recibir el balón el jugador debe girar 180 grados sobre su pivot izquierdo o derecho volver a la posición de igual manera y pasar a su compañero de nuevo 10 min  <b>Ejercicio 2: corro y giro</b> A la orden del entrenador todos los participantes deben correr de una línea final a la otra. Y cada vez que pase por la mitad de la cancha deben girar 360 grados con un pie pegado al suelo y el otro flexionado lo más posible, se debe hacer durante 45 segundos y descansar 20 mínimo deben 10 min  <b>Ejercicio 3: giro sobre la línea:</b> : los jugadores deben girar sobre la línea final hacia la derecha 180 grados y regresar la posición por el lado izquierdo sin levantar el pie de pivot al llegar a la posición inicial debe correr a la línea final del otro lado y hacerlo de la misma manera debe hacerlo lo más rápido posible. 10 min  Juego 5 vs 5 20 min con condiciones especiales como: cada jugador solo	Pito, aros, petos, conos y cancha de baloncesto, cronometro

			dribla 1 vez	
FINAL Recuperación y charla reflexiva	Desarrollar un Estiramiento para evitar lesiones y hacer una charla reflexiva.	20 min	Trote suave alrededor de la cancha muy suave para volver a la calma. 10 minutos. Estiramiento grupal 7 minutos, Charla final 3 minutos	Canchan, conos, petos pito balones y cronometro.

**PLANEACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DE BALONCESTO**  
**ENTRENAMIENTO N° 10** FECHA: 5 de septiembre de 2012 LUGAR: ESCUELA TALENTS SPORTING CLUB  
 HORA: de 4 a 6 pm TEMA: pases y desplazamientos OBJETIVO GENERAL: potenciar el pase y los desplazamientos en los integrantes de la escuela Talents Sporting club METODOLOGÍA: mando directo y asignación de tareas.

PARTE DEL ENTRENAMIENTO	OBJETIVO ESPECIFICO	TIEMPO	ORGANIZACIÓN ENTRENAMIENTO	MATERIALES
INICIAL Calentamiento: Adaptación al trabajo específico	Disponer el cuerpo para el trabajo central.	20 min	Charla introductoria al trabajo del entrenamiento 3 minutos La lleva con balón 5 min. Jugar a cogerse las rodillas 5 min. Entradas al aro en doble ritmos de a parejas 10 min	Cancha baloncesto, Pito, cronometro, balones, conos,
TEMA CENTRAL: Los pases y desplazamientos	Potenciar y mejorar los pases y desplazamientos por medio de ejercicios específicos.	60 min	<b>Ejercicio 1: la cabalgata:</b> por parejas, uno de los participantes lleva a su compañero en su espalda, en la posición más conocida como a tuta, e inicia una carrera de velocidad con los demás compañeros a una distancia determinada se hace en zigzag sin botar los conos. 10 min  <b>Ejercicio 2 corro y cojo:</b> los integrantes deben estar divididos en dos equipos, el equipo que el entrenador diga debe coger con un balón por medio de pases a los integrantes del otro equipo (estilo congelados) , no se puede lanzar el balón al oponente se debe tocar con el balón sin soltarlo de las manos el jugador que tenga el balón solo puede dar un paso, el equipo que coja más jugadores en menos tiempo gana 10 min  <b>Ejercicio 3: giro paso y corto:</b> el jugador se encuentra frente a un cono en la posición del alero, debe realizar un giro con balón sin soltarlo y sin levantar el pivot, debe pasarle al entrenador que se encuentra en la esquina de la cancha cortar al recibir el balón de nuevo lanzar a convertir un cesto desde el punto en donde recibió. 15 min  <b>Ejercicio 4: Juego 5 vs 5</b> 20 min	Pito, aros, petos, conos y cancha de baloncesto, cronometro

FINAL Recuperación y charla reflexiva	Desarrollar un Estiramiento para evitar lesiones y hacer una charla reflexiva.	20 min	Por parejas se pasan el balón de pecho alrededor de la cancha muy despacio para volver a la calma. 8 minutos. Estiramiento grupal 7 minutos, Charla final 5 minutos	Canchan, conos, petos pito balones y cronometro.
--	--	--------	---	--

**PLANEACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DE BALONCESTO**  
**ENTRENAMIENTO N° 11** FECHA: 12 de septiembre de 2012 LUGAR: ESCUELA TALENTS SPORTING CLUB  
 HORA: de 4 a 6 pm TEMA: pases y desplazamientos OBJETIVO GENERAL: potenciar las detenciones en 1 y 2 tiempos en los integrantes de la escuela  
 Talents Sporting club METODOLOGÍA: mando directo y asignación de tareas.

PARTE DEL ENTRENAMIENTO	OBJETIVO ESPECIFICO	TIEMPO	ORGANIZACIÓN ENTRENAMIENTO	MATERIALES
INICIAL Calentamiento: Adaptación al trabajo específico	Disponer el cuerpo para el trabajo central.	20 min	Charla introductoria al trabajo del entrenamiento 3 minutos Trotar alrededor de la cancha 7 min. Jugar a tocarse las rodillas 5 min. La lleva con balón 10 min	Cancha baloncesto, Pito, cronometro, balones, conos,
TEMA CENTRAL: Las detenciones en 1 y 2 tiempos	Potenciar detenciones por medio de ejercicios específicos.	60 min	<b>Ejercicio 1: pico y detengo</b> En todo el terreno los chicos trotan y a la orden realizan detenciones en un tiempo o en dos según la consigna dada. Puede hacerse con o sin balón. 8 min  <b>Ejercicio 2: driblo detengo y paso:</b> Los jugadores en dos hileras, el numero 1 sale con dribble se detiene y pasa al costado a 3 que avanza y cuando recibe hace detención luego de pase, luego sale con dribble y hace los mismo hacia el frente 8 min  <b>Ejercicio 3: detención y juego</b> Los jugadores se ponen en parejas y se hacen autopase y detención, el compañero los sigue y realiza una presión defensiva pasiva para que realice pivots. Como variante se coloca un tercer jugador que sea el que hace el pase. 15 min  <b>Ejercicio 4: recibo detengo y repito:</b> los jugadores realizan dos hileras, el numero 1 sale con dribble se detiene y pasa al costado a 3 que avanza y cuando recibe hace detención luego de pase, luego sale con dribble y hace los mismo hacia el frente. 10 min  <b>Ejercicio 5: juego</b> 5 vs 5 15 minutos	Pito, aros, petos, conos y cancha de baloncesto, cronometro
FINAL Recuperación y charla reflexiva	Desarrollar un Estiramiento para evitar lesiones y hacer una charla reflexiva.	20 min	Trote alrededor de la cancha 8 minutos. Estiramiento grupal 7 minutos, Charla final 5 minutos	Canchan, conos, petos pito balones y cronometro.

**PLANEACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DE BALONCESTO**  
**ENTRENAMIENTO N° 12** FECHA: 19 de septiembre de 2012 LUGAR: ESCUELA TALENTS SPORTING CLUB  
 HORA: de 4 a 6 pm TEMA: pases y desplazamientos OBJETIVO GENERAL: mejorar las detenciones y los desplazamientos en los integrantes de la escuela  
 Talents Sporting club METODOLOGÍA: mando directo y asignación de tareas.

PARTE DEL ENTRENAMIENTO	OBJETIVO ESPECIFICO	TIEMPO	ORGANIZACIÓN ENTRENAMIENTO	MATERIALES
INICIAL Calentamiento: Adaptación al trabajo específico	Disponer el cuerpo para el trabajo central.	20 min	Charla introductoria al trabajo del entrenamiento 3 minutos Trotar alrededor de la cancha 7 min. Jugar a tocarse las rodillas 5 min. La lleva en cadenita 10 min	Cancha baloncesto, Pito, cronometro, balones, conos,
TEMA CENTRAL: Las detenciones y los desplazamientos	Mejorar las detenciones y desplazamientos por medio de ejercicios específicos.	60 min	<b>Ejercicio 1: carreras de velocidad</b> los participantes deben estar ubicados en la línea final de la cancha de baloncesto después de la orden del entrenador salen a máxima velocidad hasta un punto determinado el ultimo que llegue paga 5 saltos rodilla al pecho y así sucesivamente 5 veces 10 min  <b>Ejercicio 2: acelera y frena:</b> los jugadores deben estar prestos a las órdenes del entrenador, por cada orden los participantes deben frenar o acelerar al máximo de cada uno, la frenada debe ser en dos tiempos y quedar en la posición defensiva del baloncesto, se debe hacer desde la línea final hasta la otra línea 15 min.  <b>Ejercicio 3: velocidad máxima y explosión:</b> cada jugador debe seguir la orden de salida y hacer un pique a máxima velocidad cuando el entrenador pite. El recorrido es la línea lateral de la cancha de basquetbol. A la siguiente orden detenerse y salir nuevamente en carrera. 10 min  <b>Ejercicio 5: juego</b> 5 vs 5 15 minutos	Pito, aros, petos, conos y cancha de baloncesto, cronometro
FINAL Recuperación y charla reflexiva	Desarrollar un Estiramiento para evitar lesiones y hacer una charla reflexiva.	20 min	Lanzamientos desde el tiro libre cada jugador con balón 8 minutos. Estiramiento grupal 7 minutos, Charla final 5 minutos	Canchan, conos, petos pito balones y cronometro.

**PLANEACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DE BALONCESTO**  
**ENTRENAMIENTO N° 13** FECHA: 26 de septiembre de 2012 LUGAR: ESCUELA TALENTS SPORTING CLUB  
HORA: de 4 a 6 pm TEMA: pases y desplazamientos OBJETIVO GENERAL: desarrollar y potenciar la velocidad de desplazamientos de los integrantes de la escuela Talents Sporting club METODOLOGÍA: mando directo y asignación de tareas.

PLANEACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DE BALONCESTO				
PARTE DEL ENTRENAMIENTO	OBJETIVO ESPECIFICO	TIEMPO	ORGANIZACIÓN ENTRENAMIENTO	MATERIALES
INICIAL Calentamiento: Adaptación al trabajo específico	Disponer el cuerpo para el trabajo central.	20 min	Charla introductoria al trabajo del entrenamiento 3 minutos La lleva con balón y en cadenita 10 min. Lanzamientos en el tiro libre 10 minutos de cancha a cancha	Cancha baloncesto, Pito, cronometro, balones, conos,
TEMA CENTRAL: Velocidad de los desplazamientos en el baloncesto	Desarrollar y potenciar la velocidad de desplazamientos por medio de ejercicios específicos.	60 min	<b>Ejercicio 1: imitación de desplazamientos.</b> De a parejas empiezan a imitar los movimientos que realiza cada uno de los participantes con su tren inferior. Si uno de desplaza de derecha a izquierda con las rodillas flexionadas el otro participante también debe imitarlo lo más parecido posible. 10 min  <b>Ejercicio 2: velocidad y detención:</b> por parejas con balón, se van pasando el balón de lado a lado desde la línea final hasta llegar a la línea de tres puntos el jugador que quede con el balón realizara dos dribling y tendrá que detenerse en dos tiempos lanzar e intentar meter el cesto, el otro compañero coger el rebote y realizar lo mismo de vuelta. 10 min  <b>Ejercicio 3</b> Juego 1vs1 toda la cancha 15 minutos  <b>Ejercicio 4:</b> 2vs 2 toda la cancha 10 minutos  <b>Ejercicio 5:</b> juego 5 vs 5 15 minutos	Pito, aros, petos, conos y cancha de baloncesto, cronometro
FINAL Recuperación y charla reflexiva	Desarrollar un Estiramiento para evitar lesiones y hacer una charla reflexiva.	20 min	Lanzamientos desde el tiro libre cada jugador con balón 8 minutos. Estiramiento grupal 7 minutos, Charla final 5 minutos	Canchan, conos, petos pito balones y cronometro.

**ENTRENAMIENTO N° 14** FECHA: 3 de octubre de 2012 LUGAR: ESCUELA TALENTS SPORTING CLUB  
HORA: de 4 a 6 pm TEMA: pases y desplazamientos OBJETIVO GENERAL: potenciar la velocidad de las detenciones de los integrantes de la escuela Talents Sporting club METODOLOGÍA: mando directo y asignación de tareas.

PARTE DEL ENTRENAMIENTO	OBJETIVO ESPECIFICO	TIEMPO	ORGANIZACIÓN ENTRENAMIENTO	MATERIALES
INICIAL Calentamiento: Adaptación al trabajo específico	Predisponer el cuerpo para el trabajo central.	20 min	Charla introductoria al trabajo del entrenamiento 3 minutos La lleva con balón y en cadenita 10 min. Lanzamientos en el tiro libre 10 minutos de cancha a cancha	Cancha baloncesto, Pito, cronometro, balones, conos,
TEMA CENTRAL: Velocidad de las detenciones en el baloncesto	Desarrollar y potenciar la velocidad de las detenciones por medio de ejercicios específicos.	60 min	<b>Ejercicio 1: velocidad y detención</b> por parejas con balón, se van pasando el balón de lado a lado desde la línea final hasta llegar a la línea de tres puntos el jugador que quede con el balón realizara dos dribling y tendrá que detenerse en dos tiempos lanzar e intentar meter el cesto, el otro compañero coger el rebote y realizar lo mismo de vuelta. 12 min  <b>Ejercicio 2: giros y velocidad</b> durante 1 minuto los integrantes deben estar realizando esquin sobre la línea final, cada 20 segundos sonara el silbato y ellos deben girar en 2 tiempos 360 grados, hacia la derecha con el pie derecho pegado al suelo y volver al esquin rápidamente después con el izquierdo. 8 min  <b>Ejercicio 3 carreras de velocidad:</b> los participantes deben estar ubicados en la línea final de la cancha de baloncesto después de la orden del entrenador salen a máxima velocidad hasta un punto determinado el ultimo que llegue paga 5 saltos rodilla al pecho y así sucesivamente 5 veces  <b>Ejercicio 3:</b> 2vs 2 toda la cancha 10 minutos	Pito, aros, petos, conos y cancha de baloncesto, cronometro

			<b>Ejercicio 5: juego 5 vs 5 15 minutos</b>	
FINAL Recuperación y charla reflexiva	Desarrollar un Estiramiento para evitar lesiones y hacer una charla reflexiva.	20 min	Trote alrededor de la cancha 8 minutos. Estiramiento grupal 7 minutos, Charla final 5 minutos	Canchan, conos, petos pito balones y cronometro.

**PLANEACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DE BALONCESTO**  
**ENTRENAMIENTO N° 15. FECHA:** 10 de octubre de 2012. **LUGAR:** ESCUELA TALENTS SPORTING CLUB  
**HORA:** de 4 a 6 pm. **TEMA:** pases y desplazamientos. **OBJETIVO GENERAL:** potenciar el lanzamiento con detención en varios tiempos en los integrantes de la escuela Talents Sporting club. **METODOLOGÍA:** mando directo y asignación de tareas.

PARTE DEL ENTRENAMIENTO	OBJETIVO ESPECIFICO	TIEMPO	ORGANIZACIÓN ENTRENAMIENTO	MATERIALES
INICIAL Calentamiento: Adaptación al trabajo específico	Predisponer el cuerpo para el trabajo central.	20 min	Charla introductoria al trabajo del entrenamiento 3 minutos La lleva con balón y en cadenita 10 min. Lanzamientos en el tiro libre 10 minutos de cancha a cancha	Cancha baloncesto, Pito, cronometro, balones, conos,
TEMA CENTRAL: Lanzamientos con detenciones en el baloncesto	Potenciar los lanzamientos con detenciones en distintos tiempos por medio de ejercicios específicos.	60 min	<p><b>Ejercicio 1: salto salto y lanzo</b> en la línea del tiro libre se encuentra el balón, dos jugadores tienen que estar en la línea final más cercana al balón, uno al lado del otro. Al aviso del entrenador, deben desplazarse con un solo pie y saltando el otro pie esta flexionado y agarrado por las dos manos, el primero que llegue a donde se encuentra el balón debe agarrarlo y meter canasta. El ejercicio acaba con canasta 15 min</p> <p><b>Ejercicio 2:</b> por equipo lanzo: los equipos se dividen en dos y el primer equipo que convierta 15 tiros libres hace que el otro pague 15 flexiones de codo. 10 min</p> <p><b>Ejercicio 3:</b> se realiza un zigzag con conos y los jugadores deben pasar los el zigzag con balón y al llegar al tiro libre detenerse en un tiempo y lanzar 10 min</p> <p><b>Ejercicio 4:</b> Por parejas paso el balón iniciando en una línea de fondo hasta llegar a la otra y cuando llego al triple el jugador que recibe el último pase se detiene lanza el triple</p> <p><b>Ejercicio 5:</b> juego 5 vs 5 15 minutos</p>	Pito, aros, petos, conos y cancha de baloncesto, cronometro

**Anexo 5. Cuadro de observación general de los integrantes de la escuela de baloncesto Talents Sporting Club.**

<b>CRITERIOS</b>	<b>NIVEL DE EJECUCIÓN</b>		
	<b>ADECUADO</b>	<b>REGULAR</b>	<b>DEFICIENTE</b>
<b>PIES</b>	Se pudo observar a medida de que han traspasado las sesiones de entrenamiento que los pies mejoraron en cuanto a la técnica apropiada, para realizar movimientos coordinados como doble ritmos, detenciones y velocidad.		
<b>FLEXIÓN DE RODILLAS</b>	La flexión mejoro en cuanto a las posiciones defensivas y su técnica apropiada.	Se les dificulta en varios ejercicios de velocidad coordinativa en cuanto al tren inferior.	
<b>PIVOTE DE PIE</b>		A medida que se realizaron las prácticas deportivas se les dificulto a un 60% del grupo, más o menos los ejercicios realizados con giros de 180 y 360 grados.	



<p><b>PIVOTE DE CADERA</b></p>	<p>Al momento de realizar los entrenamientos y ejercicios se evidencio que la mayoría de integrantes mejoraron al girar por que no levantaban la cadera, realizaban el giro con el centro de gravedad a la misma altura.</p>		
--------------------------------	--	--	--